

Speisekarte KW 37

Für die Woche vom:

11.09.2023

15.09.2023

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
DGE-Empfehlung	 Penne mit fruchtiger Tomatensauce und Salat und Blattsalat mit Joghurdressing Gluten (Weizen), Milch (Lactose) 3 kJ 451 / kcal 108 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 18,4 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 0,59 g / BE 1,5	 Milchreis mit Apfelmus, dazu Karottencremesuppe Gluten (Weizen), Milch (Lactose), 1 kJ 419 / kcal 100 / Fett 5,4 g, davon ges. Fettsäuren 3,3 g KH 10,7 g, davon Zucker 4,2 g / Eiweiß 1,9 g / Salz 0,37 g / BE 0,9	 Fischstäbchen mit Salzkartoffeln und Rahmspinat Gluten (Weizen), Krebstiere, Fisch, Milch (Lactose) 1 kJ 463 / kcal 111 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g KH 12,8 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 0,063 g / BE 0,5	 Risi Bisi mit Ratatouillegemüse Gluten (Weizen), Sojabohne, Milch (Lactose), Schalenfrüchte (Mandeln) 1 kJ 477 / kcal 114 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 15,8 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 1,7 g / Salz 1,6 g / BE 1,5	 Hähnchengeschnetzeltes mit Äpfeln und Ananas in Currysauce, dazu Vollkornreis und Brokkoligemüse Gluten (Weizen), Sojabohne, Milch (Lactose), Schalenfrüchte (Mandeln) 1 kJ 617 / kcal 148 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g KH 20,6 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 6,3 g / Salz 1,25 g / BE 1,6
Vegetarisch	 Penne mit fruchtiger Tomatensauce und Blattsalat mit Joghurdressing Gluten (Weizen), Milch (Lactose) 3 kJ 451 / kcal 108 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 18,4 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 0,59 g / BE 1,5	 Milchreis mit Apfelmus, dazu Karottencremesuppe Gluten (Weizen), Milch (Lactose), 1 kJ 419 / kcal 100 / Fett 5,4 g, davon ges. Fettsäuren 3,3 g KH 10,7 g, davon Zucker 4,2 g / Eiweiß 1,9 g / Salz 0,37 g / BE 0,9	 Semmelknödel mit Champignonrahm mit Erbsen Gluten (Weizen, Gerste), Eier, Milch (Lactose) 1 kJ 652 / kcal 156 / Fett 9,2 g, davon ges. Fettsäuren 4,5 g KH 13,3 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 1,1 g / BE 2,0	 Risi Bisi mit Ratatouillegemüse Gluten (Weizen), Sojabohne, Milch (Lactose), Schalenfrüchte (Mandeln) 1 kJ 477 / kcal 114 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 15,8 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 1,7 g / Salz 1,6 g / BE 1,5	 Eieromelette mit Salzkartoffeln und Rahmspinat Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose) 1 kJ 355 / kcal 85 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g KH 9,3 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 2,7 g / Salz 0,34 g / BE 0,8
Vollkost	 Hackfleischragout vom Rind mit Spätzle und Blumenkohl Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf 2, 3 kJ 569 / kcal 136 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g KH 14,0 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,83 g / BE 1,2	 Fit-Pizza mit Geflügelsalami, Mozzarella und Paprika Gluten (Weizen), Milch (Lactose), 2, 3 kJ 749 / kcal 179 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g KH 22,3 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 9,8 g / Salz 1,30 g / BE 1,9	 Fischstäbchen mit Salzkartoffeln und Rahmspinat Gluten (Weizen), Krebstiere, Fisch, Milch (Lactose) 1 kJ 490 / kcal 117 / Fett 4,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g KH 12,5 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 6,3 g / Salz 1,05 g / BE 1,0	 Gebratene Rinderfrikadelle mit Würzkartoffeln, Sour Cream und Karottensalat Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf 1 kJ 613 / kcal 14 / Fett 7,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g KH 12,2 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 6,4 g / Salz 1,17 g / BE 1,0	 Hähnchengeschnetzeltes mit Äpfeln und Ananas in Currysauce, dazu Vollkornreis und Brokkoligemüse Gluten (Weizen), Sojabohne, Milch (Lactose), Schalenfrüchte (Mandeln) 1 kJ 617 / kcal 148 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g KH 20,6 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 6,3 g / Salz 1,25 g / BE 1,6
Gluten-, Laktosefrei	Sojabohnen, Sellerie, Senf kJ 541 / kcal 129,2 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g KH 22,8 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 1,01 g / BE 2,0	Sojabohnen kJ 250 / kcal 60 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g KH 4,7 g, davon Zucker 0,4 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,65 g / BE 0,4	Fisch, Sojabohnen kJ 492 / kcal 118 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g KH 11,9 g, davon Zucker 0,3 g / Eiweiß 6,7 g / Salz 1,27 g / BE 1,0	Eier, Sojabohnen, Senf kJ 528 / kcal 126 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g KH 18,6 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 2,67 g / BE 1,6	kJ 662 / kcal 158 / Fett 6,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g KH 18,5 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 6 g / Salz 1,08 g / BE 1,5

Legende

DE ÖKO-003



Geflügel



Fisch



Rind



Unsere Schule strebt eine Zertifizierung nach dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen“ an. Solange ist das gesundheitsfördernde Angebot an dem Daumen erkennbar.
Die Nährwertangaben beziehen sich auf die durchschnittlichen Analysewerte pro 100g verzehrfertige Komponenten.
Deklaration der Nährwerte / Allergene und Zusatzstoffe (Zahlen) siehe Karte. Erläuterung im Aushang.

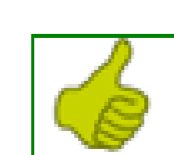
Speisekarte KW 38

Für die Woche vom:

18.09.2023

22.09.2023

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
DGE-Empfehlung	 Haschee-Hörnchen mit Erbsen# Gluten (Weizen), Milch (Lactose) kJ 615 / kcal 147 / Fett 4,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g KH 19,0 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 1,13 g / BE 1,5	 Vegetarische Köttbullar mit Rahmsauce und Salzkartoffeln# Gluten (Weizen), Senf kJ 307 / kcal 73 / Fett 1,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g KH 12,3 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 2,0 g / Salz 1,06 g / BE 1,0	 Süßkartoffel Wedges mit Joghurt-Dip, dazu Salat mit Kräuter-Kartoffeldressing# Milch (Lactose), Sulfit 3 kJ 536 / kcal 128 / Fett 7,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g KH 12,5 g, davon Zucker 5,0 g / Eiweiß 2,4 g / Salz 0,68 g / BE 1,1	 Bunte Gnocchi mit Blumenkohl-Bolognese# Gluten (Weizen), Eier kJ 400 / kcal 96 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 15,3 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 0,93 g / BE 1,3	 Gemüsefrikadelle mit Kräutersoße, Steckrüben-Gemüse und Salzkartoffeln Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose) kJ 397 / kcal 95 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g KH 11,8 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,37 g / BE 1,0
Vegetarisch	 Penne mit fruchtiger Tomatensauce und Blattsalat mit Joghurtdressing Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sojabohnen kJ 460 / kcal 110 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 14,8 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,08 g / BE 1,2	 Vegetarische Köttbullar mit Rahmsauce und Salzkartoffeln# Gluten (Weizen), Senf kJ 307 / kcal 73 / Fett 1,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g KH 12,3 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 2,0 g / Salz 1,06 g / BE 1,0	 Süßkartoffel Wedges mit Joghurt-Dip, dazu Salat mit Kräuter-Kartoffeldressing# Milch (Lactose), Sulfit 3 kJ 536 / kcal 128 / Fett 7,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g KH 12,5 g, davon Zucker 5,0 g / Eiweiß 2,4 g / Salz 0,68 g / BE 1,1	 Bunte Gnocchi mit Blumenkohl-Bolognese# Gluten (Weizen), Eier kJ 400 / kcal 96 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 15,3 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 0,93 g / BE 1,3	 Gemüsefrikadelle mit Kräutersoße, Steckrüben-Gemüse und Salzkartoffeln Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose) kJ 397 / kcal 95 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g KH 11,8 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,37 g / BE 1,0
Vollkost	 Haschee-Hörnchen mit Erbsen# Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie, Senf kJ 615 / kcal 147 / Fett 4,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g KH 19,0 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 1,13 g / BE 1,5	 Geflügel-Köttbullar mit Kartoffelpüree und Möhrengemüse# Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf kJ 489 / kcal 117 / Fett 7,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,8 g KH 9,5 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 1,44 g / BE 1,0	 Fischfiguren mit Gemüseris und Ratatouillesgemüse# Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose) kJ 562 / kcal 134 / Fett 4,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 16,8 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 0,87 g / BE 1,4	 Rinderrahmgeschnetzeltes mit bunten Gnocchi und Brokkoli# Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf kJ 486 / kcal 116 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g KH 13,2 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 6,1 g / Salz 0,94 g / BE 1,1	 Rinderfrikadelle mit Kräutersauce, dazu Steckrüben-Karotten-Gemüse und Spätzle# Gluten (Weizen, Dinkel, Gerste), Eier, Milch (Lactose) kJ 572 / kcal 137 / Fett 5,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g KH 13,6 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 7,5 g / Salz 0,81 g / BE 1,1
Gluten-, Laktosefrei	Rinderhaschee mit Reis und Karotten-Erbsengemüse# Sojabohnen, Sellerie, Senf kJ 853 / kcal 204 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g KH 36,9 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 1,17 g / BE 3,1	Buntes Grillgemüse mit Paprika, Auberginen und Zucchini mit Gemüseris# kJ 333 / kcal 80 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 11,9 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 1,14 g / BE 1,0	Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce# kJ 568 / kcal 136 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g KH 25,9 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 3,0 g / Salz 1,04 g / BE 2,2	Rinderbraten in brauner Sauce mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln# kJ 278 / kcal 67 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 6,5 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,99 g / BE 0,5	Kartoffelrahmsuppe# Sojabohnen, Sellerie 3,8 kJ 250 / kcal 60 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g KH 4,7 g, davon Zucker 0,4 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,65 g / BE 0,4
Legende	 DE ÖKO-003 Bio	 Geflügel	 Fisch	 Rind	



Unsere Schule strebt eine Zertifizierung nach dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen“ an. Solange ist das gesundheitsfördernde Angebot an dem Daumen erkennbar.
 Die Nährwertangaben beziehen sich auf die durchschnittlichen Analysewerte pro 100g verzehrfertige Komponenten.
 Deklaration der Nährwerte / Allergene und Zusatzstoffe (Zahlen) siehe Karte. Erläuterung im Aushang.

Speisekarte KW 39

Für die Woche vom:

18.09.2023

22.09.2023

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
DGE-Empfehlung	<p>Spaghetti mit Sonnenblumenkern-Bolognese und Reibekäse#</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>1</p> <p>KJ 578 / kcal 138 / Fett 4,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g KH 18,3 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 1,43 g/ BE 1,5</p>	<p>Haferflocken-Gemüserösti mit Käserahmsauce, dazu Karottengemüse#</p> <p>Gluten (Weizen,Hafer), Milch (Lactose)</p> <p>1</p> <p>KJ 309 / kcal 74 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g KH 6,4 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 2,0 g / Salz 0,75 g/ BE 0,5</p>	<p>Rindfleischcannelloni mit Tomatensauce#</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>3</p> <p>KJ 476 / kcal 114 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g KH 12,2 g, davon Zucker 4,0 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 1,38 g/ BE 1,0</p>	<p>Kürbis-Ravioli mit Paprikarahmsauce und Salat#</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>3</p> <p>KJ 503 / kcal 120 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g KH 18,5 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 0,82 g/ BE 1,5</p>	<p>Schupfnudelpfanne mit Kürbissugo und Sour Cream#</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>3</p> <p>KJ 777 / kcal 186 / Fett 5,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g KH 27,2 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 0,46 g/ BE 2,3</p>
Vegetarisch	<p>Penne mit fruchtiger Tomatensauce und Blattsalat mit Joghurtdressing</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>1</p> <p>KJ 578 / kcal 138 / Fett 4,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g KH 18,3 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 1,43 g/ BE 1,5</p>	<p>Haferflocken-Gemüserösti mit Käserahmsauce, dazu Karottengemüse#</p> <p>Gluten (Weizen,Hafer), Milch (Lactose)</p> <p>1</p> <p>KJ 309 / kcal 74 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g KH 6,4 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 2,0 g / Salz 0,75 g/ BE 0,5</p>	<p>Vegetarische Gemüselasagne#</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>1</p> <p>KJ 517 / kcal 124 / Fett 5,4 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g KH 15,1 g, davon Zucker 4,9 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,36 g/ BE 1,3</p>	<p>Kürbis-Ravioli mit Paprikarahmsauce und Salat#</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>3</p> <p>KJ 503 / kcal 120 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g KH 18,5 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 0,82 g/ BE 1,5</p>	<p>Schupfnudelpfanne mit Kürbissugo und Sour Cream#</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>3</p> <p>KJ 777 / kcal 186 / Fett 5,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g KH 27,2 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 0,46 g/ BE 2,3</p>
Vollkost	<p>Spaghetti Bolognese vom Rind mit Reibekäse#</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>2, 3</p> <p>KJ 607 / kcal 145 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g KH 18,6 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 6,6 g / Salz 1,47 g/ BE 1,6</p>	<p>Geflügelrahmgescnetzeltes mit Rösti und Karottengemüse#</p> <p>Eier, Milch (Lactose), Senf, Sulfid</p> <p>3</p> <p>KJ 505 / kcal 121 / Fett 7,8 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g KH 8,3 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 1,04 g/ BE 0,7</p>	<p>Rindfleischcannelloni mit Tomatensauce#</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>3</p> <p>KJ 476 / kcal 114 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g KH 12,2 g, davon Zucker 4,0 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 1,38 g/ BE 1,0</p>	<p>Bio-Rindfleisch- Tortelloni mit Spinatrahmsauce und Salat#</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>2, 3</p> <p>KJ 655 / kcal 157 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g KH 24,9 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,58 g/ BE 2,1</p>	<p>Putenschinkennudeln mit Blattsalat und Joghurt-Dressing#</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>2, 3</p> <p>KJ 626 / kcal 149 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g KH 23,0 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 7,2 g / Salz 0,60 g/ BE 1,9</p>
Gluten-, Laktosefrei	<p>Hühnerfrikassee mit Champignons,Erbsen und Reis#</p> <p>Sojabohnen</p> <p>KJ 423 / kcal 101 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g KH 15,9 g, davon Zucker 0,4 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 0,99 g / BE 1,3</p>	<p>Grillgemüse mit Tomatensauce und Paprikareis#</p> <p>KJ 492 / kcal 118 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g KH 11,9 g, davon Zucker 0,3 g / Eiweiß 6,7 g / Salz 1,27 g / BE 1,0</p>	<p>Nudeln a la Bolognese vom Rind#</p> <p>KJ 250 / kcal 60 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g KH 4,7 g, davon Zucker 0,4 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,65 g / BE 0,4</p>	<p>Gnocchi-Gemüsepfanne mit Tomatensauce#</p> <p>Eier, Sojabohnen</p> <p>KJ 432 / kcal 103 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g KH 14,8 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 2,3 g / Salz 1,14 g / BE 1,2</p>	<p>Putensteaks mit Gemüse und Kartoffelstampf#</p> <p>Sojabohnen, Senf</p> <p>KJ 483 / kcal 115 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g KH 12,6 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 7,4 g / Salz 1,28 g/ BE 1,1</p>

Legende

DE ÖKO-003



Unsere Schule strebt eine Zertifizierung nach dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen“ an. Solange ist das gesundheitsfördernde Angebot an dem Daumen erkennbar. Die Nährwertangaben beziehen sich auf die durchschnittlichen Analysewerte pro 100g verzehrfertige Komponenten. Deklaration der Nährwerte / Allergene und Zusatzstoffe (Zahlen) siehe Karte.Erläuterung im Aushang.

Speisekarte KW 40

Für die Woche vom:

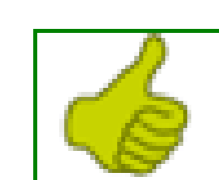
18.09.2023

22.09.2023

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
DGE-Empfehlung					
	Knuspriger Bio-Linsentaler mit Rahmgemüse, dazu Salzkartoffeln	Romanesco-Knöpfele-Gemüsepfanne	Wellenbandnudeln in Paprikarahmsauce und Mais	Gebratenes Seelachsfilet mit Salzkartoffeln und Erbsen, dazu Dillrahmsauce	Putenrahmragout mit Spätzle und buntem Marktgemüse
	Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	Gluten(Weizen,Dinkel), Eier, Milch (Lactose)	Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	Fisch, Milch (Lactose)	Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)
	3				
	kj 483 / kcal 115 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g KH 13,4 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 2,11 g / BE 1,1	kj 517 / kcal 124 / Fett 5,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,9 g KH 14,6 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 0,82 g / BE 1,2	kj 547 / kcal 131 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g KH 20,4 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 0,88 g / BE 1,7	kj 318 / kcal 76 / Fett 1,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g KH 8,6 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 6,8 g / Salz 0,22 g / BE 0,7	kj 498 / kcal 119 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g KH 11,5 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 6,7 g / Salz 1,0 g / BE 0,9
Vegetarisch					
	Penne mit fruchtiger Tomatensauce und Blattsalat mit Joghurtdressing	Romanesco-Knöpfele-Gemüsepfanne	Wellenbandnudeln in Paprikarahmsauce und Mais	Vollkornreis mit Brokkoli und Käserahmsauce	Falafelbällchen mit Sour Cream und Würzkartoffeln
	Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie	Gluten(Weizen,Dinkel), Eier, Milch (Lactose)	Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	Gluten (Weizen), Milch (Lactose)
	3				
	kj 483 / kcal 115 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g KH 13,4 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 2,11 g / BE 1,1	kj 517 / kcal 124 / Fett 5,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,9 g KH 14,6 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 0,82 g / BE 1,2	kj 547 / kcal 131 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g KH 20,4 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 0,88 g / BE 1,7	kj 574 / kcal 137 / Fett 5,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g KH 18,5 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 1,25 g / BE 1,5	kj 633 / kcal 151 / Fett 6,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g KH 16,9 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 1,06 g / BE 1,4
Vollkost					
	Tomatensuppe mit Reis, dazu Geflügelbockwurst und ein Bio-Körnerbrötchen	Lasagne Bolognese mit frischem Salat und Joghurt-Dressing	Paniertes Putenbrustschnitzel mit Champignonrahm und Salzkartoffeln	Gebratenes Seelachsfilet mit Salzkartoffeln und Erbsen, dazu Dillrahmsauce	Putenrahmragout mit Spätzle und buntem Marktgemüse
	Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)	Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)	Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)	Fisch, Milch (Lactose)	Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)
	3,8	3			
	kj 613 / kcal 146 / Fett 7,1 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g KH 13,4 g, davon Zucker 4,4 g / Eiweiß 6,6 g / Salz 1,83 g / BE 1,1	kj 485 / kcal 116 / Fett 5,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g KH 11,1 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 1,39 g / BE 0,9	kj 346 / kcal 82,6 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g KH 8,8 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,46 g / BE 0,7	kj 318 / kcal 76 / Fett 1,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g KH 8,6 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 6,8 g / Salz 0,22 g / BE 0,7	kj 498 / kcal 119 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g KH 11,5 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 6,7 g / Salz 1,0 g / BE 0,9
Gluten-, Laktosefrei					
	Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis	Süßkartoffel Tikka Masala	Fruchtige Linsenbolognese mit Kartoffelnocken	Rindergeflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gnocchi	Hähnchengeschnetzeltes mit Paprikareis
		Sojabohnen	Eier, Sellerie	Eier, Sojabohnen, Senf	Sojabohnen
	kj 528 / kcal 126 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g KH 18,6 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 2,67 g / BE 1,6	kj 662 / kcal 158 / Fett 6,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g KH 18,5 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 6 g / Salz 1,08 g / BE 1,5	kj 541 / kcal 129,2 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g KH 22,8 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 1,01 g / BE 2,0	kj 492 / kcal 118 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g KH 11,9 g, davon Zucker 0,3 g / Eiweiß 6,7 g / Salz 1,27 g / BE 1,0	kj 250 / kcal 60 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g KH 4,7 g, davon Zucker 0,4 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,65 g / BE 0,4

Legende

DE ÖKO-003



Unsere Schule strebt eine Zertifizierung nach dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen“ an. Solange ist das gesundheitsfördernde Angebot an dem Daumen erkennbar.
Die Nährwertangaben beziehen sich auf die durchschnittlichen Analysewerte pro 100g verzehrfertige Komponenten.
Deklaration der Nährwerte / Allergene und Zusatzstoffe (Zahlen) siehe Karte.Erläuterung im Aushang.

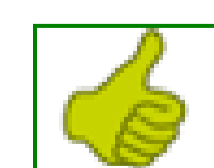
Speisekarte KW 41

Für die Woche vom:

18.09.2023

22.09.2023

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
DGE-Empfehlung					
	Vollkornspirelli mit Gemüsebolognese	Mildes Fischcurry mit Vollkornnudeln, Salat und Kräuter dressing	Überbackener Blumenkohl mit Salzkartoffeln und Blattsalat, dazu Joghurd dressing	Hühnersuppe mit Reismudeln, Steckrüben, Karotten und Zucchini, dazu Bio-Körnerbrötchen	Würzkartoffeln mit Ratatouille-Gemüse und feinen Linsen
	Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Fisch, Milch (Lactose), Sulfid 3	Milch (Lactose) 1,3	Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)	Sellerie
	kj 556 / kcal 133 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 22,5 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 1,21 g / BE 1,9	kj 379 / kcal 91 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g KH 8,4 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 2,6 g / Salz 1,30 g / BE 0,7	kj 252 / kcal 60 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g KH 7,3 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 2,5 g / Salz 0,33 g / BE 1,2	kj 385 / kcal 92 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g KH 12,2 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 1,87 g / BE 1,0	kj 500 / kcal 119 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 19,3 g, davon Zucker 3,6 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 1,3 g / BE 1,5
Vegetarisch					
	Penne mit fruchtiger Tomatensauce und Blattsalat mit Joghurd dressing	Gnocchi mit feiner Gemüserahmsauce und Brokkoli	Überbackener Blumenkohl mit Salzkartoffeln und Blattsalat, dazu Joghurd dressing	Vegetarische Maultaschen mit Petersilienbutter und Sommergemüse	Würzkartoffeln mit Ratatouille-Gemüse und feinen Linsen
	Gluten (Weizen), Sellerie	Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie	Milch (Lactose) 1,3	Gluten (Weizen), Eier, Sojabohnen, Milch (Lactose)	Sellerie
	kj 556 / kcal 133 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 22,5 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 1,21 g / BE 1,9	kj 411 / kcal 98 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g KH 18,1 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 2,4 g / Salz 0,72 g / BE 1,5	kj 252 / kcal 60 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g KH 7,3 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 2,5 g / Salz 0,33 g / BE 1,2	kj 671 / kcal 161 / Fett 7,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g KH 17,6 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,33 g / BE 1,5	kj 500 / kcal 119 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 19,3 g, davon Zucker 3,6 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 1,3 g / BE 1,5
Vollkost					
	Mildes Chili con carne mit Rindfleisch und Langkornreis, dazu Bio-Kräuter-Dip	Mildes Fischcurry mit Vollkornnudeln, Salat und Kräuter dressing	Hühnerfrikassee mit Karottengemüse und Langkornreis	Hühnersuppe mit Reismudeln, Steckrüben, Karotten und Zucchini, dazu Bio-Körnerbrötchen	Fit -Pizza mit Geflügelsalami, Mozzarella und Paprika
	Milch (Lactose)	Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Fisch, Milch (Lactose), Sulfid 3	Milch (Lactose)	Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)	Gluten (Weizen), Milch (Lactose) 2,3
	kj 556 / kcal 133 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 22,1 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 0,72 g / BE 1,8	kj 379 / kcal 91 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g KH 8,4 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 2,6 g / Salz 1,30 g / BE 0,7	kj 520 / kcal 124 / Fett 39 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g KH 16,7 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 0,81 g / BE 1,4	kj 385 / kcal 92 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g KH 12,2 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 1,87 g / BE 1,0	kj 616 / kcal 147 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g KH 21,2 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,84 g / BE 1,8
Gluten-, Laktosefrei					
	Kartoffelrahmsuppe	Rinderhaschee mit Reis und Karotten-Erbsengemüse	Buntes Grillgemüse mit Paprika, Auberginen und Zucchini mit Gemüsereis	Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce	Rinderbraten in brauner Sauce mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln
	Sojabohnen, Sellerie 3,8	Sojabohnen, Sellerie, Senf			
	kj 250 / kcal 60 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g KH 4,7 g, davon Zucker 0,4 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,65 g / BE 0,4	kj 853 / kcal 204 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g KH 36,9 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 1,17 g / BE 3,1	kj 333 / kcal 80 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 11,9 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 1,14 g / BE 1,0	kj 568 / kcal 136 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g KH 25,9 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 3,0 g / Salz 1,04 g / BE 2,2	kj 278 / kcal 67 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 6,5 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,99 g / BE 0,5
Legende					
		Bio	Geflügel	Fisch	Rind



Unsere Schule strebt eine Zertifizierung nach dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen“ an. Solange ist das gesundheitsfördernde Angebot an dem Daumen erkennbar. Die Nährwertangaben beziehen sich auf die durchschnittlichen Analysewerte pro 100g verzehrfertige Komponenten. Deklaration der Nährwerte / Allergene und Zusatzstoffe (Zahlen) siehe Karte. Erläuterung im Aushang.

Speisekarte KW 42

Für die Woche vom:

18.09.2023

22.09.2023

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
DGE-Empfehlung					
	Vollkornspirelli mit Sesam und Linsen-Gemüse-Bolognese	Pfannengulasch vom Rind mit Bio-Penne und Karotten-Erbesen-Gemüse	Kartoffel-Lachs-Gratin mit Brokkoli	Bunter Gemüsegulasch "Ungarische Art" mit frischen Karotten und Zucchini, dazu eim Bio-Körnerbrötchen	Vegetarisches Gemüse-Kartoffelcurry
	Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	Gluten (Weizen), Senf	Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)	Gluten (Weizen,Roggen,Gerste,Hafer), Sellerie	Sojabohnen, Milch (Lactose)
	kj 721 / kcal 172 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g KH 27,1 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 7,2 g / Salz 1,02 g / BE 2,2	kj 543 / kcal 130 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g KH 16,8 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,35 g / BE 1,4	kj 616 / kcal 147 / Fett 4,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g KH 19,9 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 1,29 g / BE 1,7	kj 336 / kcal 80 / Fett 1,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g KH 12,7 g, davon Zucker 5,4 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 1,36 g / 0,8 BE	kj 331 / kcal 79 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g KH 11,5 g, davon Zucker 4,0 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 1,39 g / BE 1,0
Vegetarisch	Penne mit fruchtiger Tomatensauce und Blattsalat mit Joghurtdressing	Vegetarisches Frikassee"Chicken Style" mit Langkornreis	Eieromelette mit Salzkartoffeln und Rahmspinat	Bunter Gemüsegulasch "Ungarische Art" mit frischen Karotten und Zucchini, dazu eim Bio-Körnerbrötchen	Vegetarisches Gemüse-Kartoffelcurry
	Gluten (Weizen), Sellerie, Sesam	Gluten (Hafer), Milch (Lactose)	Eier, Milch (Lactose)	Gluten (Weizen,Roggen,Gerste,Hafer), Sellerie	Sojabohnen, Milch (Lactose)
	kj 721 / kcal 172 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g KH 27,1 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 7,2 g / Salz 1,02 g / BE 2,2	kj 668 / kcal 160 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g KH 27,0 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 6,8 g / Salz 1,25 g / BE 2,25	kj 409 / kcal 98 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g KH 8,4 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,59 g / BE 0,6	kj 336 / kcal 80 / Fett 1,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g KH 12,7 g, davon Zucker 5,4 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 1,36 g / 0,8 BE	kj 331 / kcal 79 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g KH 11,5 g, davon Zucker 4,0 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 1,39 g / BE 1,0
Vollkost	Rindfleischburger im Brötchen mit Ofen-Pommes, Salat, Tomaten und Ketchup	Pfannengulasch vom Rind mit Bio-Penne und Karotten-Erbesen-Gemüse	Kartoffel-Lachs-Gratin mit Brokkoli	Köttbular vom Geflügel mit Marktgemüse und Kartoffelpüree	Linsen mit Spätzle und Geflügelwiener
	Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf	Gluten (Weizen), Senf	Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)	Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)	Gluten(Weizen,Dinkel), Eier, Sellerie
	11,12 kj 848 / kcal 203 / Fett 8,6 g, davon ges. Fettsäuren 3,0 g KH 23,2 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 7,8 g / Salz 0,79 g / BE 1,9	kj 543 / kcal 130 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g KH 16,8 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,35 g / BE 1,4	kj 616 / kcal 147 / Fett 4,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g KH 19,9 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 1,29 g / BE 1,7	kj 661 / kcal 158 / Fett 6,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g KH 19,8 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 1,07 g / BE 1,5	3,8 kj 608 / kcal 145 / Fett 7,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,6 g KH 12,6 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 6,7 g / Salz 1,19 g / BE 1,1
Gluten-, Laktosefrei	Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus	Gnocchi-Gemüsepfanne mit Tomatensauce	Hühnerfrikassee mit Champignons,Erbesen und Reis	Putensteaks mit Gemüse und Kartoffelstampf	Nudeln a la Bolognese vom Rind
	3	Eier, Sojabohnen	Sojabohnen	Sojabohnen, Senf	
	kj 492 / kcal 118 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g KH 11,9 g, davon Zucker 0,3 g / Eiweiß 6,7 g / Salz 1,27 g / BE 1,0	kj 432 / kcal 103 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g KH 14,8 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 2,3 g / Salz 1,14 g / BE 1,2	kj 423 / kcal 101 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g KH 15,9 g, davon Zucker 0,4 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 0,99 g / BE 1,3	kj 483 / kcal 115 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g KH 12,6 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 7,4 g / Salz 1,28 g / BE 1,1	kj 250 / kcal 60 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g KH 4,7 g, davon Zucker 0,4 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,65 g / BE 0,4
Legende	DE ÖKO-003				

Unsere Schule strebt eine Zertifizierung nach dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen“ an. Solange ist das gesundheitsfördernde Angebot an Dem Daumen erkennbar.
Die Nährwertangaben beziehen sich auf die durchschnittlichen Analysewerte pro 100g verzehrfertige Komponenten.
Deklaration der Nährwerte / Allergene und Zusatzstoffe (Zahlen) siehe Karte.Erläuterung im Aushang.

