

	Speisekarte KW Für die Woche vom:	36 04.09.2023	08.09.2023	
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
Alternative 1 Bio Tag/30% Bio- Anteil	 Bio-Bunter Gemüsegulasch mit Bio-Penne	Veggi-Burger im Brötchen mit Ofen-Pommes, Salat, Tomaten und Ketchup	Falafel-Bällchen mit Champignonrahm und Langkornreis	 Überbackenes Brokkoli-Kartoffel-Gratin
	Gluten (Weizen), Sellerie	Gluten (Weizen), Eier, Sojabohnen, Sesam, Sellerie, Senf 11.12	Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	Gluten (Weizen), Milch (Lactose)
	kJ 550 / kcal 131 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g KH 22,9 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 0,84 g / 1,8 BE	kJ 844 / kcal 202 / Fett 7,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g KH 27,5 g, davon Zucker 3,4 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 0,78 g / BE 2,3	kJ 450 / kcal 108 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 16,8 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,09 g / BE 1,4	kJ 562 / kcal 134 / Fett 4,8 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g KH 17,4 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 2,22 g / BE 1,3
Vollkost 1 Bio Tag/30% Bio-Anteil	 Bio-Gulasch vom Rind mit Bio-Penne und Bio-Karotten-Erbsen-Gemüse	 Rindfleischburger im Brötchen mit Ofen-Pommes, Salat, Tomaten und Ketchup	 Köttbular vom Geflügel mit Brokkoli und Langkornreis	 Lachs-Kartoffelgratin mit Brokkoli
	Gluten (Weizen), Senf	Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf 11.12	Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)	Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)
	kJ 580 / kcal 139 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g KH 19,6 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 5,8 g / Salz 1,09 g / BE 1,5	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 555 / kcal 133 / Fett 4,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g KH 15,9 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 6,6 g / Salz 0,92 g / BE 1,3	kJ 611 / kcal 146 / Fett 5,8 g, davon ges. Fettsäuren 2,6 g KH 18,2 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 1,96 g / BE 1,5
Gluten-, Laktosefrei	Gnocchi-Gemüsepfanne mit Tomatensauce	Seelachs in Dijon-Senf-Sauce, mit buntem Karottengemüse und Brokkoli-Langkornreis	Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis	Putensteaks mit Gemüse und Kartoffelstampf
	Eier, Sojabohnen	Fisch, Sojabohnen	Sojabohnen	Sojabohnen, Senf
	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 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 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
Legende	 DGE Cert-Konform	 Bio	 Geflügel	 Fisch

Die Speisekartengestaltung ist angelehnt an Vorgaben der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Die Nährwertangaben beziehen sich auf die durchschnittlichen Analysewerte pro 100g verzehrfertige Komponenten. Deklaration der Zusatzstoffe und Nährwerte / Allergene sowie Dessert/ Salat siehe Liste * Die Nährwerte dieses Gerichtes sind ohne Brot oder Brötchen / ohne Zimt und Zucker berechnet/ (G)= Geflügel (R)= Rindfleisch (S) Schwein (F)= Fisch. Die Buchstaben stehen unter den Gerichten weisen die Allergene aus. Die Zahlen weisen die Zusatzstoffe aus. Erläuterung siehe Aushang.

Speisekarte KW

37

Für die Woche vom:

11.09.2023

15.09.2023

Vegetarische Alternative 1 Bio Tag/30% Bio-Anteil



Bio-Gemüse-Gulasch mit Bio-Spätzle und Bio-Blumenkohl

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie
3

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



Vollkost 1 Bio Tag/30% Bio-Anteil

Bio-Hackfleischragout vom Rind mit Bio-Spätzle und Bio-Blumenkohl

Gluten (Weizen,Dinkel), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf

kj 559 / kcal 134 / Fett 4,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g
KH 14,016,2 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 5,8 g / Salz 2,31 g / BE 1,5

Gluten-, Laktosefrei

Rinderhaschee mit Reis und Karotten-Erbsengemüse

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

DE ÖKO-003



Dienstag

Fit Pizza Margherita mit Tomaten und Käse

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie,

kj 811 / kcal 194 / Fett 6,7 g, davon ges. Fettsäuren 3,3 g
KH 21,4 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 11,8 g / Salz 3,12 g / BE 1,8



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



Mittwoch

Vegetarische Nuggets mit Salzkartoffeln und Rahmspinat

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

kj 450 / kcal 108 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 16,8 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,09 g / BE 1,4



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



Hähnchengeschnetzeltes mit buntem Paprikareis

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

Donnerstag



Gebratener Bio-Linsentaler mit Würzkartoffeln, Sour Cream und Karottensalat

Gluten (Weizen), Sellerie, Milch (Lactose)
3

kj 450 / kcal 108 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 16,8 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,09 g / BE 1,4



Gebratene Rinderfrikadelle mit Würzkartoffeln, Sour Cream und Karottensalat

Gluten (Weizen) Eier, Milch (Lactose), Senf

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



Rindergeflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi

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

Legende

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

Vegetarische Alternative 1 Bio Tag/30% Bio-Anteil

Vegetarisches Haschee mit Hörnchen-Nudeln und Bio-Erbсен

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)
3

kj 365 / kcal 87 / Fett 4,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g
KH 8,4 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 1,4 g / BE 0,7



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

Vollkost 1 Bio Tag/30% Bio-Anteil

Vegetarische Köttbullar mit Rahmsauce und Kartoffelpüree und Möhrengemüse

Gluten (Weizen)

kj 689 / kcal 165 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 26,5 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 1,47 g / BE 1,7



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

Vegetarische Nuggets mit Gemüsereis und Ratatouillegemüse

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

kj 654 / kcal 156 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g
KH 21,8 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 0,5 g / BE 1,8



Fischfiguren mit Gemüsereis und Ratatouillegemüse

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

Vegetarisches Geschnetzeltes mit bunten Gnocchi und Bio-Brokkoli

Gluten (Weizen,Dinkel),Eier, Milch (Lactose)

kj 940 / kcal 224 / Fett 11,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g
KH 21,0 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 9,7 g / Salz 1,2 g / BE 1,8



Rinderrahmgeschnetzeltes mit bunten Gnocchi und Bio-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

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 Gemüsereis

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



Geflügel

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



Fisch

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



Rind

Legende



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:

25.09.2023

29.09.2023

Vegetarische Alternative 1 Bio Tag/30% Bio-Anteil



Bio-Spaghetti mit Bio-Gemüsebolognese und Bio-Reibekäse

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

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

Dienstag

Vegetarisches Geschnetzeltes mit Rösti und Karottengemüse

Gluten (Weizen,Hafer), Milch (Lactose)

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

Mittwoch



Vegetarische Gemüselasagne

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

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

Donnerstag

Vegetarische Tortelloni mit Spinatrahmsauce und Salat

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

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

Vollkost 1 Bio Tag/30% Bio-Anteil



Bio-Spaghetti Bio-Bolognese vom Rind und Bio-Reibekäse

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)
2, 3

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



Geflügelrahmgeschnetzeltes mit Rösti und Karottengemüse

Eier, Milch (Lactose), Senf, Sulfit
3

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



Rindfleischcannelloni mit Bio-Tomatensauce

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

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



Rindfleisch- Tortelloni mit Spinatrahmsauce und Salat

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)
2, 3

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

Gluten-, Laktosefrei

Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis

Sojabohnen

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

Grillgemüse mit Tomatensauce und Paprikareis

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

Nudeln a la Bolognese vom Rind

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

Gnocchi-Gemüsepfanne mit Tomatensauce

Eier, Sojabohnen

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

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

40

Für die Woche vom:

02.10.2023

06.10.2023

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Vegetarische Alternative 1 Bio Tag/30% Bio-Anteil

Tomatensuppe mit Reis und einem Bio-Körnerbrötchen

Gluten (Weizen,Roggen,Gerste,Hafer)

kJ 459 / kcal 110 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g
KH 18,0 g, davon Zucker 5,8 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 1,70 g / BE 1,5

Paniertes Veggie-Schnitzel mit Champignonrahm und Bio-Salzkartoffeln

Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose)

kJ 450 / kcal 107 / Fett 4,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g
KH 11,4 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 0,54 g / BE 0,9

Vegetarische Bio-Gemüselasagne frischem Bio-Salat und Bio-Joghurt-Dressing

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie
3

kJ 546 / kcal 130 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g
KH 15,7 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 1,42 g / BE 1,3

Vegetarische Nuggets mit Salzkartoffeln und Bio-Erbsen, dazu Dillrahmsauce

Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose)

kJ 440 / kcal 105 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g
KH 11,8 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 1,19 g / BE 1,0

Vollkost 1 Bio Tag/30% Bio-Anteil

Tomatensuppe mit Reis, dazu Geflügelbockwurst und ein Bio-Körnerbrötchen

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)
3,8

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

Paniertes Putenbrustschnitzel mit Champignonrahm und Bio-Salzkartoffeln

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

kJ 534 / kcal 128 / Fett 6,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g
KH 11,8 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 5,8 g / Salz 0,46 g / BE 1,0

Bio-Lasagne Bolognese mit frischem Bio-Salat und Bio-Joghurt-Dressing

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie
3

kJ 661 / kcal 130 / Fett 8,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g
KH 15,4 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 0,95 g / BE 1,3

Gebratenes Seelachsfilet mit Salzkartoffeln und Bio-Erbsen, dazu Dillrahmsauce

Fisch, Milch (Lactose)

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

Gluten-, Laktosefrei

Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis

Süßkartoffel Tikka Masala

Sojabohnen

Fruchtige Linsenbolognese mit Kartoffelnocken

Eier, Sellerie

Rindergeflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gnocchi

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

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

Legende



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

41

Für die Woche vom:

09.10.2023

13.10.2023

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Vegetarische Alternative 1 Bio Tag/30% Bio-Anteil

Bio-Vollkornreis mit Bio-Gemüsebolognese, dazu Bio-Kräuter-Dip

Milch (Lactose), Sellerie

kj 531 / kcal 127 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 21,8 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 1,47 g / BE 1,8

Auberginencurry mit Vollkornnudeln, Salat und Kräuter dressing

Gluten (Weizen,Dinkel), Eier, Sojabohnen, Milch (Lactose), Sulfid, 3

kj 283 / kcal 68 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g
KH 10,3 g, davon Zucker 4,0 g / Eiweiß 1,7 g / Salz 1,21 g / BE 0,9

Vegetarisches Frikassee mit Karottengemüse und Langkornreis

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

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

Bunter Gemüse-Eintopf mit Bio-Körnerbrötchen

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Senf

kj 412 / kcal 98 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g
KH 14,9 g, davon Zucker 3,8 g / Eiweiß 3,0 g / Salz 1,27 g / 1,2 BE



Vollkost 1 Bio Tag/30% Bio-Anteil

Bio-Mildes Chili con carne mit Rindfleisch und Bio-Vollkornreis, dazu Bio-Kräuter-Dip

Milch (Lactose)

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

Mildes Fischcurry mit Vollkornnudeln, Salat und Kräuter dressing

Gluten (Weizen,Dinkel), Eier, Fisch, Milch (Lactose), Sulfid, 3

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

Hühnerfrikassee mit Karottengemüse und Langkornreis

Milch (Lactose)

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

Hühnersuppe mit Reismudeln, Steckrüben, Karotten und Zucchini, dazu Bio-Körnerbrötchen

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)

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

Gluten-, Laktosefrei

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

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 Gemüsereis

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

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

42

Für die Woche vom:

16.10.2023

20.10.2023

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

**Vegetarische
Alternative 1 Bio
Tag/30% Bio-
Anteil**

**Veggi-Burger im Brötchen mit Ofen-Pommes,
Salat, Tomaten und Ketchup**

**Bio-Bunter Gemüsegulasch mit Bio-Penne und Bio-
Karotten-Erbsen-Gemüse**

**Falafel-Bällchen mit Champignonrahm, Marktgemüse
und Kartoffelpüree**

Überbackenes Brokkoli-Kartoffel-Gratin

Gluten (Weizen), Eier, Sojabohnen, Sesam, Sellerie, Senf
11,12

Gluten (Weizen), Sellerie

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

kJ 844 / kcal 202 / Fett 7,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g
KH 27,5 g, davon Zucker 3,4 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 0,78 g / BE 2,3

kJ 550 / kcal 131 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g
KH 22,9 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 0,84 g / 1,8 BE

kJ 450 / kcal 108 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 16,8 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,09 g / BE 1,4

kJ 562 / kcal 134 / Fett 4,8 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g
KH 17,4 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 2,22 g / BE 1,3



**Vollkost
1 Bio Tag/30%
Bio-Anteil**

**Rindfleischburger im Brötchen mit Ofen-
Pommes, Salat, Tomaten und Ketchup**

**Bio-Gulasch vom Rind mit Bio-Penne und Bio-
Karotten-Erbsen-Gemüse**

**Köttbular vom Geflügel mit Marktgemüse und
Kartoffelpüree**

Kartoffel-Lachs-Gratin mit Brokkoli

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf
11,12

Gluten (Weizen), Senf

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)

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 580 / kcal 139 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g KH 19,6 g, davon
Zucker 1,2 g / Eiweiß 5,8 g / Salz 1,09 g / BE 1,5

kJ 555 / kcal 133 / Fett 4,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g
KH 15,9 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 6,6 g / Salz 0,92 g / BE 1,3

kJ 611 / kcal 146 / Fett 5,8 g, davon ges. Fettsäuren 2,6 g
KH 18,2 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 1,96 g / BE 1,5

**Gluten-,
Laktosefrei**

Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus

Gnocchi-Gemüsepfanne mit Tomatensauce

Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis

Putensteaks mit Gemüse und Kartoffelstampf

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

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.