

Speisekarte KW

43
Montag



Für die Woche vom:
Dienstag

23.10.2023
Mittwoch

27.10.2023
Donnerstag

Vegetarische Alternative 1 Bio Tag/30% Bio- Anteil

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

Gluten (Weizen), Eier, Sellerie

kj 391 / kcal 93 / Fett 1,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g
KH 16,1 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,96 g / BE 1,3



Fit Pizza Margherita mit Tomaten und Käse

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

kj 753 / kcal 180 / Fett 4,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,9 g
KH 22,9 g, davon Zucker 3,5 g / Eiweiß 10,7 g / Salz 3,00 g / BE 1,9



Spiralnudeln mit Gemüserahmsauce und Bio-Erbsen

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

kj 480 / kcal 115 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g
KH 16,4 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 0,90 g / BE 1,4



Vegetarische Bratwurst mit Kartoffelpüree und Rotkohl

Senf, Milch (Lactose)

3

kj 391 / kcal 93 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g
KH 10,0 g, davon Zucker 3,9 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 2,24 g / BE 0,8



Vollkost 1 Bio Tag/30% Bio- Anteil

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

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

kj 585 / kcal 140 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g
KH 17,9 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 6,4 g / Salz 0,91 g / BE 1,5

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

Spiralnudeln mit Lachssauce und Bio-Erbsen

Gluten (Weizen), Krebstiere, Fisch, Milch (Lactose)

1

kj 594 / kcal 142 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g
KH 17,7 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 5,44 g / Salz 0,98 g / BE 1,5

Geflügelbratwurst mit Kartoffelpüree und Rotkohl

Milch (Lactose)

8

kj 448 / kcal 107 / Fett 6,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g
KH 8,1 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,21 g / BE 0,7

Gluten- Laktosefrei

Rinderhaschee mit Reis und Karotten-Erbsengemüse

Sojabohnen, Sellerie, Senf

kj 410 / kcal 98 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 15,8 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 1,59 g / BE 1,3

Maisgrießbrei mit Kirschragout

Sojabohnen

kj 405 / kcal 97 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 15,4 g, davon Zucker 9,3 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,09 g / BE 1,3

Hähnchengeschnetzeltes mit buntem Paprikareis

Sojabohnen

kj 709 / kcal 169 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
KH 27,8 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 8,1 g / Salz 1,18 g / BE 2,3

Rindergeflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi

Eier, Sojabohnen, Senf

kj 657 / kcal 157 / Fett 6,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g
KH 18,5 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 1,08 g / BE 1,5

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 durchschnittlichen Analysewerte pro 100g verzehrfertige Komponenten.



Deklaration der Nährwerte / Allergene und Zusatzstoffe (Zahlen) siehe Karte. Erläuterung im Aushang.

Speisekarte KW

45
Montag

Für die Woche vom:
Dienstag

06.11.2023
Mittwoch

10.11.2023
Donnerstag

Vegetarische
Alternative 1 Bio
Tag/30% Bio-
Anteil

Vegetarisches Frikassee mit
Bio-Karottengemüse und
Langkornreis

Gluten (Hafer), Milch (Lactose)

kj 455 / kcal 109 / Fett 3,0 g, davon ges.
Fettsäuren 1,3 g
KH 16,4 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß
3,8 g / Salz 2,00 g / BE 1,4



Käseschnitzel mit Sauce, dazu
Salzkartoffeln und Bio-
Karottengemüse

Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch
(Lactose), Senf
1, 2

kj 414 / kcal 99 / Fett 3,5 g, davon ges.
Fettsäuren 0,8 g
KH 11,6 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß
5,2 g / Salz 0,76 g / 1,0 BE



Spaghetti mit
Gemüsebolognese

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie

kj 529 / kcal 126 / Fett 3,5 g, davon ges.
Fettsäuren 0,6 g
KH 18,9 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß
4,7 g / Salz 1,30 g / BE 1,6



Bio-Gnocchi mit Bio-Gemüse-
Carbonarra und Bio-Brokkoli

Weizen (Gluten), Milch (Lactose)

kj 433 / kcal 103 / Fett 2,1 g, davon ges.
Fettsäuren 0,8 g
KH 17,8 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 3,1
g / Salz 1,88 g / 1,48 BE



Vollkost
1 Bio Tag/30% Bio-
Anteil

Hühnerfrikassee mit Bio-
Karottengemüse und
Langkornreis

Milch (Lactose)

kj 473 / kcal 113 / Fett 2,9 g, davon ges.
Fettsäuren 1,1 g
KH 16,9 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß
4,7 g / Salz 2,18 g / BE 1,4

Putensteak mit Geflügeljus,
dazu Salzkartoffeln und
Karottengemüse

kj 381 / kcal 91 / Fett 3,7 g, davon ges.
Fettsäuren 0,5 g
KH 7,3 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß
7,1 g / Salz 0,44 g / BE 0,6

Spaghetti mit Bolognese
vom Rind

Gluten (Weizen), Sellerie

kj 550 / kcal 131 / Fett 3,3 g, davon ges.
Fettsäuren 0,7 g
KH 19,3 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß
5,7 g / Salz 1,39 g / BE 1,6

Bio-Gnocchi mit Bio-Lachs-
Carbonarra und Bio-Brokkoli

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)

kj 416 / kcal 99 / Fett 3,15 g, davon ges.
Fettsäuren 0,9 g
KH 13,3 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 4,3
g / Salz 0,79 g / 1,1 BE

Gluten-, Laktosefrei

Hühnerfrikassee mit
Champignons, Erbsen und
Reis

Sojabohnen

kj 422 / 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 338 / kcal 1181 / Fett 3,0 g, davon
ges. Fettsäuren 0,3 g
KH 12,3 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß
1,1 g / Salz 1,11 g / BE 1,0

Nudeln a la Bolognese vom
Rind

kj 630 / kcal 151 / Fett 3,1 g, davon ges.
Fettsäuren 0,5 g
KH 25,1 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß
5,2 g / Salz 1,49 g / BE 2,1

Gnocchi-Gemüsepfanne mit
Tomatensauce

Eier, Sojabohnen

kj 428 / kcal 102 / 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

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 durchschnittlichen Analysewerte pro 100g verzehrfertige Komponenten.



Deklaration der Nährwerte / Allergene und Zusatzstoffe (Zahlen) siehe Karte. Erläuterung im Aushang.

Speisekarte KW

44
Montag

Für die Woche vom:
Dienstag

30.10.2023
Mittwoch

03.11.2023
Donnerstag



Vegetarische Alternative 1 Bio Tag/30% Bio- Anteil

Gebratener Bio-Linsentaler mit Würzkartoffeln, Sour Cream und Karottensalat

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

kj 525 / kcal 125 / Fett 5,8 g, davon
ges. Fettsäuren 0,7 g
KH 14,2 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß
4,0 g / Salz 0,97 g / BE 1,18



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

Gluten (Weizen), Sellerie

kj 557 / kcal 133 / Fett 3,2 g, davon ges.
Fettsäuren 0,5 g KH 20,3 g, davon Zucker
1,7 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 0,67 g / BE 1,7



Reispfanne mit Bio-Erbsen

Milch (Lactose), Gluten (Weizen)

kj 482 / kcal 115 / Fett 2,1 g, davon
ges. Fettsäuren 1,2 g
KH 19,5 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß
4,3 g / Salz 1,15 g / BE 1,6



Gemüserahmsauce mit Salzkartoffeln

Milch (Lactose), Sellerie

kj 261 / kcal 62 / Fett 1,8 g, davon ges.
Fettsäuren 1,1 g
KH 9,9 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 1,5
g / Salz 0,58 g / BE 0,8



Vollkost 1 Bio Tag/30% Bio- Anteil

Gebratene Rinderfrikadelle mit Würzkartoffeln, Sour Cream und Karottensalat

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose),
Senf
2

kj 660 / kcal 158 / Fett 8,0 g, davon
ges. Fettsäuren 2,5 g
KH 8,6 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß
12,8 g / Salz 1,36 g / BE 0,7

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

Gluten (Weizen), Senf, Sellerie

kj 557 / kcal 133 / Fett 3,2 g, davon ges.
Fettsäuren 0,5 g KH 20,3 g, davon Zucker
1,7 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 0,67 g / BE 1,7

Putengyros-Reispfanne mit Zwiebeln, Weißkohl und Bio- Erbsen

kj 519 / kcal 124 / Fett 3,0 g, davon
ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 16,6 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß
7,4 g / Salz 1,22 g / BE 1,4

Thunfisch-Gemüseragout mit Salzkartoffeln

Fisch, Milch (Lactose),
Schwefeldioxid/Sulphit
3

kj 325 / kcal 78 / Fett 2,1 g, davon ges.
Fettsäuren 1,2 g
KH 10,0 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 4,7
g / Salz 0,32 g / BE 0,8

Gluten-, Laktosefrei

Süßkartoffel Tikka Masala

Sojabohnen

kj 479 / kcal 114 / Fett 4,7 g, davon
ges. Fettsäuren 1,2 g
KH 13,3 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß
4,7 g / Salz 0,99 g / BE 1,1

Buntes Grillgemüse mit Paprika, Auberginen und Zucchini mit Gemüseis

kj 338 / kcal 81 / Fett 3,0 g, davon ges.
Fettsäuren 0,3 g
KH 12,3 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß
1,1 g / Salz 1,11 g / BE 1,0

Hähnchengeschnetzeltes in Champignonsauce mit Risi Bisi

Senf, Sojabohnen

kj 478 / kcal 114 / 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

Rinderbraten in brauner Sauce mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln

kj 371 / kcal 89 / Fett 3,7 g, davon ges.
Fettsäuren 1,0 g
KH 9,7 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 4,1
g / Salz 1,02 g / BE 0,8

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 durchschnittlichen Analysewerte pro 100g verzehrfertige Komponenten.



Deklaration der Nährwerte / Allergene und Zusatzstoffe (Zahlen) siehe Karte. Erläuterung im Aushang.

Speisekarte KW

46
Montag

Für die Woche vom:
Dienstag



13.11.2023
Mittwoch

17.11.2023
Donnerstag

Vegetarische
Alternative 1 Bio
Tag/30% Bio-
Anteil

Tomatensuppe mit Reis und einem Bio-Körnerbrötchen

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer),
Milch (Lactose)

kj 483 / kcal 115 / Fett 4,5 g, davon ges.
Fettsäuren 0,9 g
KH 15,8 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß
2,8 g / Salz 0,96 g / BE 1,3



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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose),
Sellerie

kj 498 / kcal 119 / Fett 5,0 g, davon ges.
Fettsäuren 1,2 g
KH 15,0 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß
3,5 g / Salz 0,76 g / BE 1,2



Paniertes Veggie-Schnitzel mit Rahmsauce und Salzkartoffeln, dazu Rotkohl

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

kj 413 / kcal 99 / Fett 3,5 g, davon ges.
Fettsäuren 1,0 g
KH 12,2 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß
4,4 g / Salz 1,10 g / BE 1,0



Vegetarische Nuggets mit Salzkartoffeln und Erbsen-Möhren-Gemüse, dazu Rahmsauce

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

kj 448 / kcal 107 / Fett 4,4 g, davon ges.
Fettsäuren 1,0 g
KH 11,3 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 5,5
g / Salz 1,24 g / BE 0,9



Vollkost
1 Bio Tag/30% Bio-
Anteil

Tomatensuppe mit Reis, dazu Geflügelbrust und ein Bio-Körnerbrötchen

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

kj 451 / kcal 108 / Fett 3,0 g, davon
ges. Fettsäuren 0,8 g
KH 15,9 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß
4,2 g / Salz 1,28 g / BE 1,3

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

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

kj 570 / kcal 136 / Fett 7,0 g, davon ges.
Fettsäuren 1,3 g
KH 13,4 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 4,8
g / Salz 0,81 g / BE 1,1

Paniertes Putenbrustschnitzel mit Rahmsauce und Salzkartoffeln, dazu Rotkohl

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

kj 509 / kcal 122 / Fett 5,4 g, davon ges.
Fettsäuren 1,2 g
KH 12,6 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß
5,5 g / Salz 0,47 g / BE 1,1

Paniertes Seelachsfilet mit Erbsen-Möhren-Gemüse und Salzkartoffeln, dazu Rahmsauce

Fisch, Milch (Lactose), Gluten (Weizen)

kj 465 / kcal 111 / Fett 4,2 g, davon ges.
Fettsäuren 1,0 g
KH 13,2 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 5,1
g / Salz 1,21 g / BE 1,1

Gluten-
Laktosefrei

Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis

kj 514 / kcal 123 / Fett 3,2 g, davon
ges. Fettsäuren 0,7 g
KH 18,6 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß
4,8 g / Salz 1,55 g / BE 1,5

Fruchtige Linsenbolognese mit Kartoffelnocken

Eier, Sellerie

kj 541 / kcal 129 / 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 1,9

Süßkartoffel Tikka Masala

Sojabohnen

kj 479 / kcal 114 / Fett 4,7 g, davon ges.
Fettsäuren 1,2 g
KH 13,3 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß
4,7 g / Salz 0,99 g / BE 1,1

Rindergeflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gnocchi

Eier, Sojabohnen, Senf

kj 657 / kcal 157 / Fett 6,5 g, davon ges.
Fettsäuren 1,6 g
KH 18,5 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 6,0
g / Salz 1,08 g / BE 1,5

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 die durchschnittlichen Analysewerte pro 100g verzehrfertige Komponenten.



Deklaration der Nährwerte / Allergene und Zusatzstoffe (Zahlen) siehe Karte. Erläuterung im Aushang.

Speisekarte KW

47
Montag

Für die Woche vom:
Dienstag

20.11.2023
Mittwoch

24.11.2023
Donnerstag

Vegetarische
Alternative 1 Bio
Tag/30% Bio-
Anteil

Mildes Bio-Chili sin Carne mit Bio-Vollkornreis, dazu Bio-Kräuter-Dip

Milch (Lactose), Sellerie, Gluten
(Weizen)

kj 503 / kcal 120 / Fett 1,7 g, davon
ges. Fettsäuren 0,3 g
KH 22,7 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß
3,3 g / Salz 2,30 g / BE 1,9



Auberginencurry mit Langkornreis, Salat und Kräuterdressing

Sojabohnen, Milch (Lactose);
Schwefeldioxid/Sulfit
3

kj 474 / kcal 113 / Fett 3,1 g, davon ges.
Fettsäuren 0,4 g
KH 17,8 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß
3,3 g / Salz 0,94 g / BE 1,5



Bio-Spätzle mit Bio- Paprikarahmsauce

Gluten (Weizen), Eier Milch (Lactose)

kj 480 / kcal 115 / Fett 3,1 g, davon ges.
Fettsäuren 1,1 g
KH 17,4 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß
4,1 g / Salz 1,08 g / BE 1,5



Bunter Gemüse-Eintopf mit Bio- Körnerbrötchen

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)

kj 372 / kcal 89 / Fett 2,2 g, davon ges.
Fettsäuren 0,1 g
KH 14,3 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 2,8
g / Salz 1,08 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), Gluten (Weizen)

kj 536 / kcal 128 / Fett 2,0 g, davon ges.
Fettsäuren 0,5 g
KH 22,7 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß
4,4 g / Salz 2,02 g / BE 1,9

Mildes Fischcurry mit Langkornreis, Salat und Kräuterdressing

Fisch, Sojabohnen, Milch (Lactose),
Schwefeldioxid/Sulfit
3

kj 597 / kcal 143 / Fett 5,1 g, davon ges.
Fettsäuren 1,3 g
KH 17,8 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß
6,2 g / Salz 0,69 g / BE 1,5

Rindfleischgeschnetzeltes in roter Curry-Gemüsesauce, dazu Spätzle

Gluten (Weizen, Dinkel), Eier,
Sojabohnen, Sesam

kj 606 / kcal 145 / Fett 5,6 g, davon ges.
Fettsäuren 2,0 g
KH 17,2 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß
6,3 g / Salz 1,40 g / BE 1,4

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

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)

kj 389 / kcal 93 / Fett 2,2 g, davon ges.
Fettsäuren 0,4 g KH 13,6 g, davon Zucker
1,0 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 1,92 g / BE 1,1

Gluten-
Laktosefrei

Kartoffeleintopf

Sellerie

kj 185 / kcal 44 / Fett 1,3 g, davon ges.
Fettsäuren 0,1 g
KH 6,9 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß
1,0 g / Salz 0,92 g / BE 0,58

Rinderhaschee mit Reis und Karotten-Erbsengemüse

Sojabohnen, Sellerie, Senf

kj 410 / kcal 98 / Fett 2,3 g, davon ges.
Fettsäuren 0,5 g
KH 15,8 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß
3,3 g / Salz 1,59 g / BE 1,3

Buntes Grillgemüse mit Paprika, Auberginen und Zucchini mit Gemüsereis

kj 338 / kcal 81 / Fett 3,0 g, davon ges.
Fettsäuren 0,3 g
KH 12,3 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß
1,1 g / Salz 1,11 g / BE 1,0

Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce

kj 582 / kcal 139 / Fett 2,0 g, davon ges.
Fettsäuren 0,2 g
KH 26,7 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,1
g / Salz 0,99 g / BE 2,2

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 durchschnittlichen Analysewerte pro 100g verzehrfertige Komponenten.



Deklaration der Nährwerte / Allergene und Zusatzstoffe (Zahlen) siehe Karte. Erläuterung im Aushang.

Speisekarte KW

48
Montag

Für die Woche vom:
Dienstag



27.11.2023
Mittwoch

01.12.2023
Donnerstag

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

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

Gluten (Weizen, Gerste), Milch
(Lactose), Eier, Sojabohnen, Sesam,
Sellerie
12

kj 834 / kcal 199 / Fett 7,3 g, davon ges.
Fettsäuren 1,2 g
KH 27,7 g, davon Zucker 3,6 g / Eiweiß
5,4 g / Salz 0,78 g / BE 2,3



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

Gluten (Weizen), Sellerie

kj 500 / kcal 119 / Fett 2,1 g, davon ges.
Fettsäuren 0,2 g
KH 20,7 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß
4,1 g / Salz 0,91 g / 1,7 BE



Falafel-Bällchen mit Champignonrahm, Marktgemüse und Kartoffelpüree

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

kj 411 / kcal 98 / Fett 3,9 g, davon ges.
Fettsäuren 1,6 g
KH 12,6 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß
3,1 g / Salz 0,92 g / BE 1,1



Überbackenes Brokkoli- Kartoffel-Gratin

Milch (Lactose)

kj 310 / kcal 74 / Fett 3,4 g, davon ges.
Fettsäuren 2,0 g
KH 7,8 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 3,1
g / Salz 0,43 g / BE 0,6



Vollkost
1 Bio Tag/30% Bio-
Anteil

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

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

kj 850 / kcal 203 / Fett 8,6 g, davon ges.
Fettsäuren 3,0 g
KH 23,4 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß
7,8 g / Salz 0,79 g / BE 2,0

Bio-Geschnetzeltes vom Rind mit Bio-Penne und Bio- Erbsen-Gemüse

Gluten (Weizen), Senf, Sellerie

kj 557 / kcal 133 / Fett 3,2 g, davon ges.
Fettsäuren 0,5 g KH 20,3 g, davon Zucker
1,7 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 0,67 g / BE 1,7

Köttbular vom Geflügel mit Marktgemüse und Kartoffelpüree

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

kj 461 / kcal 110 / Fett 6,5 g, davon ges.
Fettsäuren 2,7 g
KH 9,0 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß
4,0 g / Salz 1,22 g / BE 0,8

Kartoffel-Lachs-Gratin mit Brokkoli

Fisch, Milch (Lactose)
1

kj 417 / kcal 99 / Fett 5,0 g, davon ges.
Fettsäuren 1,3 g
KH 8,5 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 5,1
g / Salz 0,56 g / BE 0,7

Gluten-
Laktosefrei

Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus

kj 488 / kcal 116 / Fett 3,7 g, davon
ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 19,5 g, davon Zucker 8,3 g / Eiweiß
1,2 g / Salz 0,44 g / BE 1,6

Gnocchi-Gemüsepfanne mit Tomatensauce

Eier, Sojabohnen

kj 428 / kcal 102 / 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

Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis

Sojabohnen

kj 422 / 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

Hähnchengeschnetzeltes mit buntem Paprikareis

Sojabohnen

kj 713 / kcal 170 / Fett 2,7 g, davon ges.
Fettsäuren 0,3 g
KH 28,0 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 7,8
g / Salz 0,50 g / 2,3 BE

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 durchschnittlichen Analysewerte pro 100g verzehrfertige Komponenten.



Deklaration der Nährwerte / Allergene und Zusatzstoffe (Zahlen) siehe Karte. Erläuterung im Aushang.