

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

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

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

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

**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



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 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



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

**Gluten-,
Laktosefrei**

Sojabohnen, Sellerie, Senf

Rinderhaschee mit Reis und Karotten-Erbsengemüse

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

Maisgrießbrei mit Kirschragout

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

Sojabohnen

Hähnchengeschnetzeltes mit buntem 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

Eier, Sojabohnen, Senf

Rindergeflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi

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.

AKTIONSWOCHEN

Prima fürs
Klima
Superhelden braucht
die Welt.

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

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 Gemüserais 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 Gemüserais 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

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

**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 Gemüserais

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

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.

AKTIONSWOCHEN

*Prima fürs
Klima*

Superhelden braucht
die Welt.

Speisekarte KW

39

Für die Woche vom:

25.09.2023

29.09.2023

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

Montag
Bio-Spaghetti mit Bio-Gemüsebolognaise 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-Bolognaise vom Rind und Bio-Reibekäse

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

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

Geflügelrahmgchnetzeltes mit Rösti und Karottengemüse

Eier, Milch (Lactose), Senf, Sulfit

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)

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 Bolognaise 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



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

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

Montag

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

Dienstag

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

Mittwoch

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

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

Donnerstag

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)

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

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

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

Süßkartoffel Tikka Masala

Sojabohnen

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

Fruchtige Linsenbolognese mit Kartoffelnocken

Eier, Sellerie

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

Rindergeflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gnocchi

Eier, 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

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

41

Für die Woche vom:

09.10.2023

13.10.2023

**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

Dienstag

Auberginencurry mit Vollkornnudeln, Salat und Kräuterdressing

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

Mittwoch

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

Donnerstag

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 Kräuterdressing

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

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

Montag

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

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

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



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

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

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

Dienstag

Bio-Bunter Gemüsegulash mit Bio-Penne und Bio-Karotten-Erbsen-Gemüse

Gluten (Weizen), Sellerie

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



Bio-Gulash vom Rind mit Bio-Penne und Bio-Karotten-Erbsen-Gemüse

Gluten (Weizen), Senf

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

Mittwoch

Falafel-Bällchen mit Champignonrahm, Marktgemüse und Kartoffelpüree

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



Köttbular vom Geflügel mit Marktgemüse und Kartoffelpüree

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

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

Donnerstag

Überbackenes Brokkoli-Kartoffel-Gratin

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

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



Kartoffel-Lachs-Gratin mit Brokkoli

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)

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

3

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

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



Geflügel

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



Fisch

Putensteaks mit Gemüse und Kartoffelstampf

Sojabohnen, Senf

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



Rind

Legende

Bio



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.