

Speisekarte



KW 14

31.03.2025 bis

04.04.2025

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch



Kartoffelpuffer mit Apfelsmus

Eier, Schwefeldioxid/Sulfit

3

kJ 679 / kcal 162 / Fett 9,9 g, davon ges.
Fettsäuren 1,0 g / KH 16,6 g, davon Zucker 6,3 g /
Eiweiß 1,6 g / Salz 0,60 g / BE 1,4

Vollkorn

Erseneintopf mit Weizenbrötchen DGE-Empfehlung: Gurken-Rohkost

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



kJ 281 / kcal 67 / Fett 0,5 g, davon ges.
Fettsäuren 0,5 g / KH 12,4 g, davon Zucker 1,7 g /
Eiweiß 3 g / Salz 1,05 g / BE 1,0

Lachsrahmsauce mit Brokkoli und Gnocchi DGE-Empfehlung: Vanillepudding

Fisch, Milch (Lactose), Gluten (Weizen)
Dessert: Milch (Lactose)

1

kJ 474 / kcal 115 / Fett 3,7 g, davon ges.
Fettsäuren 1,4 g / KH 16,1 g, davon Zucker 2,8 g /
Eiweiß 4,1 g / Salz 1,07 g / BE 1,3



Putengeschnetzeltes mit Wokgemüse und Langkornreis



kJ 491 / kcal 117 / Fett 3,8 g, davon ges.
Fettsäuren 1,0 g / KH 15,7 g, davon Zucker 1,7 g /
Eiweiß 4,9 g / Salz 1,67 g / BE 1,3

Spaghetti mit Bolognese vom Rind DGE-Empfehlung: Apfel

Gluten (Weizen), Sellerie



kJ 488 / kcal 119 / Fett 5,6 g, davon ges.
Fettsäuren 2,1 g / KH 13,6 g, davon Zucker 1,9 g /
Eiweiß 3,6 g / Salz 1,01 g / BE 1,1



Speisekarte



KW 14

31.03.2025

bis

04.04.2025

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Salat

Frischer Salat mit Joghurt-Dressing

Milch (Lactose)
3, 11
KJ 143 / kcal 34 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g, KH 3,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,47 g / BE 0,3



Gurken-Rohkost

KJ 51 / kcal 12 / Fett 0,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g, KH 1,8 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 0,6 g / Salz 0,01 g / BE 0,2

Dessert

Vanillepudding

Milch (Lactose)
KJ 331 / kcal 79 / Fett 1,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g, KH 13g, davon Zucker 10,0 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 0,18 g / BE 1,1

Erdbeer-Quark-Dessert

Milch (Lactose)
KJ 571 / kcal 136 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 3,9 g, KH 14,3 g, davon Zucker 14,3 g / Eiweiß 6,9 g / Salz 0,13 g / BE 1,2

Apfel

KJ 255 / kcal 61 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g, KH 14,4 g, davon Zucker 13,2 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,00 g / BE 1,2

DE-ÖKO-003

Die Menüs mit dem DGE-Logo entsprechen dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen“ und wurde von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) zertifiziert. Nährwertangaben pro 100g