

Speisekarte



KW 16

14.04.2025

bis

18.04.2025

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Salat

Frischer Salat mit Joghurt-Dressing

Milch (Lactose)

3

KJ 161 / kcal 38 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g, KH 2,4 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,41 g / BE 0,2

Dessert

Kiwi



KJ 192 / kcal 46 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g, KH 9,0 g, davon Zucker 9,0 g / Eiweiß 0,7 g / Salz 0,00 g / BE 0,8

Vanillepudding

Milch (Lactose)



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

Karamellpudding

Milch (Lactose)

KJ 506 / kcal 121 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g / KH 19,0 g, davon Zucker 14,0 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 0,2 g / BE 1,6

Joghurt mit Kirschragout

Milch (Lactose)



KJ 207 / kcal 50 / Fett 1,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 5,9 g, davon Zucker 5,5 g / Eiweiß 3,0 g / Salz 0,09 g / BE 0,05

DE-ÖKO-003

Speisekarte

KW 16

14.04.2025

bis

18.04.2025

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch



		<p>Kartoffelknödel mit Croûtons gefüllt, dazu Bratensauce und grüne Bohnen</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf</p> <p>KJ 454 / kcal 108 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g / KH 12,8 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 1,8 g / Salz 0,79 g / BE 1,1</p>		<p>Eieromelette mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln</p> <p>DGE-Empfehlung:</p> <p>Joghurt mit Kirschragout</p> <p>Eier, Milch (Lactose), Schwefeldioxid/Sulfit; Dessert: Milch (Lactose)</p> <p>3</p> <p>KJ 338 / kcal 81 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g / KH 9,8 g, davon Zucker 4,9 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,52 g / BE 0,8</p>
<p>Vollkost</p> <p>Rindfleischburger im Brötchen mit Ketchup, dazu Ofen-Pommes</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf, Sesam</p> <p>12, 11</p> <p>KJ 838 / kcal 200 / Fett 8,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,9 g / KH 23,2 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 7,5 g / Salz 0,90 g / BE 1,9</p>	<p>Lachscurry in Tomaten-Kokos-Sauce mit Langkornreis, dazu Salat mit Kräuter-Öl-Dressing</p> <p>DGE-Empfehlung:</p> <p>Kiwi</p> <p>Fisch, Sojabohnen, Senf, Sulfit</p> <p>3</p> <p>KJ 315 / kcal 75 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 10,4 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 2,8 g / Salz 0,66 g / BE 0,9</p>		<p>Köttbullar in Rahm vom Geflügel mit Bio-Blumenkohl-Brokkoli-Kohlrabi-Gemüse und Kartoffelpüree</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p>KJ 474 / kcal 113 / Fett 6,7 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 9,1 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 1,15 g / BE 0,8</p>	

Speisekarte



KW 16
Montag

14.04.2025 bis
Dienstag

18.04.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Salat

Frischer Salat mit Joghurt-Dressing

Milch (Lactose)

3

kJ 161 / kcal 38 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g, KH 2,4 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,41 g / BE 0,2

Dessert

Kiwi



kJ 192 / kcal 46 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g, KH 9,0 g, davon Zucker 9,0 g / Eiweiß 0,7 g / Salz 0,00 g / BE 0,8

Vanillepudding

Milch (Lactose)



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

Karamellpudding

Milch (Lactose)



kJ 506 / kcal 121 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g / KH 19,0 g, davon Zucker 14,0 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 0,2 g / BE 1,6

Joghurt mit Kirschgout

Milch (Lactose)



kJ 207 / kcal 50 / Fett 1,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 5,9 g, davon Zucker 5,5 g / Eiweiß 3,0 g / Salz 0,09 g / BE 0,05

DE-ÖKO-003

Speisekarte



KW 16

14.04.2025

bis

18.04.2025

Montag

Dienstag





Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch



		<p>Kartoffelknödel mit Croûtons gefüllt, dazu Bratensauce und grüne Bohnen</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf</p> <p>KJ 454 / kcal 108 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g / KH 12,8 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 1,8 g / Salz 0,79 g / BE 1,1</p>		<p>Eieromelette mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln</p> <p>DGE-Empfehlung: Joghurt mit Kirschragout</p> <p>Eier, Milch (Lactose), Schwefeldioxid/Sulfit; Dessert: Milch (Lactose)</p> <p> 3</p> <p>KJ 338 / kcal 81 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g / KH 9,8 g, davon Zucker 4,9 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,52 g / BE 0,8</p>
<p>Vollkornkost</p> <p>Rindfleischburger im Brötchen mit Ketchup, dazu Ofen-Pommes</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf, Sesam</p> <p> 12, 11</p> <p>KJ 838 / kcal 200 / Fett 8,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,9 g / KH 23,2 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 7,5 g / Salz 0,90 g / BE 1,9</p>	<p>Lachscurry in Tomaten-Kokos-Sauce mit Langkornreis, dazu Salat mit Kräuter-Öl-Dressing</p> <p>DGE-Empfehlung: Kiwi</p> <p>Fisch, Sojabohnen, Senf, Süßholz</p> <p> 3</p> <p>KJ 315 / kcal 75 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 10,4 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 2,8 g / Salz 0,66 g / BE 0,9</p>		<p>Köttbullar in Rahm vom Geflügel mit Bio-Blumenkohl-Brokkoli-Kohlrabi-Gemüse und Kartoffelpüree</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p> 3</p> <p>KJ 474 / kcal 113 / Fett 6,7 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 9,1 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 1,15 g / BE 0,8</p>	

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