

## Speisekarte KW 47

Für die Woche vom:

21.11.2022

25.11.2022

Montag



Dienstag

Mittwoch

Donnerstag



Freitag

**Vegetarisch**

Vollkornreis mit vegetarischem Tomaten-Gemüseragout

Schwäbisches Linsen-Gemüse mit Spätzle

Fit-Pizza Margherita mit Tomaten und Käse

Vegetarischer Knusperbratling mit Bio-Fairtrade-Vollkornreis und milder Currysauce

Goudakäseschnitzel auf Milchbasis mit Kohlrabigemüse und Kartoffelkroketten

Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Sellerie,

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

Sojabohnen, Sellerie, Senf

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

kJ 617 / kcal 147 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g  
KH 24,2 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,68 g / BE 2

kJ 501 / kcal 120 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g  
KH 16,3 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 1,09 g / BE 1,4

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 0,01 g / BE 1,73

kJ 657 / kcal 157 / Fett 5,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g  
KH 21,7 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 2,26 g / BE 1,8

kJ 635 / kcal 152 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g  
KH 16,8 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 6,4 g / Salz 1,10 g / BE 1,4



**Vollkost**

Vollkornreis mit vegetarischem Tomaten-Gemüseragout

Schwäbisches Linsengemüse mit Spätzle und Geflügelwienerte

Fit-Pizza Margherita mit Tomaten und Käse

Vegetarischer Knusperbratling mit Bio-Fairtrade-Vollkornreis und milder Currysauce

Rinderfrikadelle mit Kohlrabigemüse und Kartoffelkroketten

Gluten (Weizen, Sellerie, Eier

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

Sojabohnen, Sellerie, Senf

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

3, 8

3

kJ 617 / kcal 147 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g  
KH 24,2 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,68 g / BE 2

kJ 606 / kcal 145 / Fett 7,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g  
KH 12,6 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 6,5 g / Salz 1,32 g / BE 1,0

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 0,01 g / BE 1,73

kJ 657 / kcal 157 / Fett 5,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g  
KH 21,7 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 2,26 g / BE 1,8

kJ 576 / kcal 138 / Fett 6,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g  
KH 12,7 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 6,1 g / Salz 1,09 g / BE 1,9

**Dessert/**

**Salat**

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat



DGE Cert-Konform



DE-ÖKO-003  
BIO



Geflügel



Fisch



Schwein



Rindfleisch

Die Speisekartengestaltung ist angelehnt an Vorgaben des Instituts für Kinderernährung Dortmund sowie der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Die Nährwertangaben beziehen sich auf die durchschnittlichen Analysenwerte 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 48

Für die Woche vom:

28.11.2022

02.12.2022

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

**Vegetarisch**

**Kleine Kartoffeltaschen mit Bio-Erbsen-Möhrengemüse und Bio-Käsesauce**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

kJ 638 / kcal 152 / Fett 7,1 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g  
KH 18,6 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 1,81 g / BE 1,6



**Vollkornspirelli mit Gemüsebolognese**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

kJ 581 / kcal 139 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g  
KH 20,3 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,38 g / BE 1,7



**Vollkornspirelli mit Gemüsebolognese**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

kJ 581 / kcal 139 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g  
KH 20,3 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,38 g / BE 1,7

**Kartoffel-Gemüserösti mit Sour Cream und Salat**

Gluten (Hafer), Eier, Milch (Lactose), Schwefeldioxid/Sulfit, Sellerie, Senf

kJ 751 / kcal 179 / Fett 12,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,6 g  
KH 10,9 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 1,02 g / BE 0,9

**Kartoffel-Gemüserösti mit Sour Cream und Salat**

Gluten (Hafer), Eier, Milch (Lactose), Schwefeldioxid/Sulfit, Sellerie, Senf

kJ 751 / kcal 179 / Fett 12,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,6 g  
KH 10,9 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 1,02 g / BE 0,9

**Gemüsebratling mit Sauce, Marktgemüse und Drellinudeln**

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

kJ 468/kcal 112/Fett 2,3 g,davon ges. Fettsäuren 0,6 g  
KH 15,6 g,davon Zucker 1,5 g/Eiweiß 6,7 g / Salz 0,66 g/ BE 1,3



**Gulasch vom Rind mit Marktgemüse und Drellinudeln**

Gluten (Weizen), Senf

kJ 468/kcal 112/Fett 2,3 g,davon ges. Fettsäuren 0,6 g  
KH 15,6 g,davon Zucker 1,5 g/Eiweiß 6,7 g / Salz 0,66 g/ BE 1,3

**Bio-Linsenbratling mit Currysauce und Backofen frites**

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

kJ 656 / kcal 157 / Fett 6,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g  
KH 21,4 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 0,5 g / BE 1,8



**Geflügel-Currywurst mit Backofen-Frites**

Senf

kJ 715 / kcal 171 / Fett 10,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g  
KH 15,1 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,27 g / BE 1,3

**Vollkost**

**Fit-Pizza Salami 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

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

**Dessert/  
Salat**

Dessert / Salat

DGE Cert-Konform

DE-ÖKO-003

BIO

Geflügel

Fisch

Schwein

Rindfleisch



Die Speisekartengestaltung ist angelehnt an Vorgaben des Instituts für Kinderernährung Dortmund sowie der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Die Nährwertangaben beziehen sich auf die durchschnittlichen Analysenwerte 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 49

Für die Woche vom:

05.12.2022

09.12.2022

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

**Vegetarisch**

Gemüsesouffle mit Brokkoli und Vollkornnudeln

Goudakäseschnitzel mit Gemüse-Allerlei, Bio-Sahnesauce und fair gehandelter Bio-Vollkornreis

Makkaroni mit buntem Gemüse und Champignonsauce

Spaghetti mit Gemüse-Bolognese, und Sonnenblumenkernen

Vegetarische Knuspernuggets mit Wirsinggemüse und Backofen-Kroketten

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

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie,

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

1, 2  
kj 489 / kcal 117 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g  
KH 17,3 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,28 g / BE 1,4

1, 2  
kj 665 / kcal 159 / Fett 4,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g  
KH 21,1 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 6,6 g / Salz 0,96 g / BE 1,8

1, 2  
kj 577 / kcal 138 / Fett 4,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g  
KH 18,9 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,62 g / BE 1,6

1, 2  
kj 562 / kcal 134 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g  
KH 20,0 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 1,27 g / BE 1,7

1, 2  
kj 628 / kcal 150 / Fett 7,1 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g  
KH 15,0 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 5,8 g / Salz 1,18 g / BE 1,3



**Vollkost**

Lachs-Brokkolipfanne mit Vollkornnudeln

Goudakäseschnitzel mit Gemüse-Allerlei, Bio-Sahnesauce und fair gehandelter Bio-Vollkornreis

Makkaroni mit buntem Gemüse und Champignonsauce

Spaghetti mit Bolognese vom Rind und Reibekäse

Paniertes Putenbrustschnitzel mit Rahmsauce, Wirsinggemüse und Backofen-Kroketten

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

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Sellerie, Milch (Lactose)

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

1  
kj 544 / kcal 130 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g  
KH 16,4 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 2,2 g / BE 1,4

1, 2  
kj 665 / kcal 159 / Fett 4,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g  
KH 21,1 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 6,6 g / Salz 0,96 g / BE 1,8

1, 2  
kj 577 / kcal 138 / Fett 4,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g  
KH 18,9 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,62 g / BE 1,6

1, 2  
kj 617 / kcal 147 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g  
KH 19,3 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 6,7 g / Salz 1,44 g / BE 1,7

1, 2  
kj 648 / kcal 155 / Fett 7,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,6 g  
KH 13,6 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 5,8 g / Salz 1,17 g / BE 1,4

**Dessert/**

**Salat**

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

DGE Cert-Konform

DE-ÖKO-003  
BIO

Geflügel

Fisch

Schwein

Rindfleisch



Die Speisekartengestaltung ist angelehnt an Vorgaben des Instituts für Kinderernährung Dortmund sowie der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Die Nährwertangaben beziehen sich auf die durchschnittlichen Analysenwerte 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 50

Für die Woche vom:

12.12.2022

16.12.2022

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

**Vegetarisch**

"Mac'n Cheese" Maccaroni mit Käse und Röstzwiebeln, dazu ein kleiner Salat

Vegetarisches mildes Chili mit Bohnen, Mais, Paprika, dazu Langkornreis

Leckeres Gemüse-Kartoffelgratin überbacken, dazu Blattsalat und Dressing

Vegetarische Knuspernuggets mit Rotkohl und Salzkartoffeln

Schulschluss um 12:00 Uhr

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

Sojabohnen, Milch (Lactose)

Milch (Lactose), Sellerie, Senf, Schwefeldioxid/Sulphit

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

3, 11

kJ 821 / kcal 196 / Fett 10,8 g, davon ges. Fettsäuren 6,3 g  
KH 17,3 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 7,7 g / Salz 1,40 g / 1,4 BE

kJ 500 / kcal 120 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g  
KH 17,0 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 1,25 g / BE 1,4

1, 3, 11

kJ 444 / kcal 106 / Fett 5,6 g, davon ges. Fettsäuren 3,0 g  
KH 10,1 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 0,98 g / BE 0,8

kJ 587 / kcal 140 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g  
KH 15,5 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 7,4 g / Salz 1,77 g / BE 1,3



**Vollkost**

"Mac'n Cheese" Maccaroni mit Käse und Röstzwiebeln, dazu ein kleiner Salat

Mildes Chili con Carne vom Rind mit Mais, Kidneybohnen und Paprika, dazu Langkornreis

Leckeres Gemüse-Kartoffelgratin überbacken, dazu Blattsalat und Dressing

Bio-Rindergeschnetzeltes in Bio-Rahmsauce mit Preiselbeeren, dazu Bio-Marktgemüse und Bio-Salzkartoffeln

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

Milch (Lactose), Sellerie, Senf, Schwefeldioxid/Sulphit

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

3, 11

kJ 821 / kcal 196 / Fett 10,8 g, davon ges. Fettsäuren 6,3 g  
KH 17,3 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 7,7 g / Salz 1,40 g / 1,4 BE

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 / 1,6 BE

1, 3, 11

kJ 444 / kcal 106 / Fett 5,6 g, davon ges. Fettsäuren 3,0 g  
KH 10,1 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 0,98 g / BE 0,8

kJ 545 / kcal 130 / Fett 5,8 g, davon ges. Fettsäuren 2,9 g  
KH 13,7 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 1,79 g / 1,1 BE

**Dessert/**

**Salat**

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

DE-ÖKO-003

BIO

Geflügel

Fisch

Schwein

Rindfleisch

DGE Cert-Konform



Die Speisekartengestaltung ist angelehnt an Vorgaben des Instituts für Kinderernährung Dortmund sowie der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Die Nährwertangaben beziehen sich auf die durchschnittlichen Analysenwerte 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.

keine Verpflegung!