

Speisekarte KW 37

Für die Woche vom:

11.09.2023

15.09.2023

Montag



Dienstag

Mittwoch

Donnerstag



Freitag

Vegetarisch
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



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



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



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



Mediterrane Gemüselasagne

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

kJ 489 / kcal 117 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 2,6 g
KH 13,5 g, davon Zucker 3,6 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 1,33 g / BE 1,1

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

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.

Speisekarte KW 38

Für die Woche vom:

18.09.2023

22.09.2023

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch
1 Bio Tag/30% Bio-Anteil

Vegetarisches Haschee mit Hörnchen-Nudeln und Bio-Erbсен

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

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

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

Vegetarische Nuggets mit Gemüsereis 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

Vegetarisches Geschnetzeltes mit bunten Gnocchi und 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

Bio-Linsentaler mit Bio-Rahmsauce, dazu Bio-Karotten und Bio-Spätzle

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

Vollkost
1 Bio Tag/30% Bio-Anteil


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


Rinderrahmgeschnetzeltes mit bunten Gnocchi und 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


Bio-Rinderfrikadelle mit Bio-Rahmsauce, dazu Bio-Karotten und Bio-Spätzle

Gluten (Weizen,Dinkel,Gerste), Eier, Milch (Lactose)

kJ 572 / kcal 137 / Fett 5,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g
KH 13,6 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 7,5 g / Salz 0,81 g / BE 1,1

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 39

Für die Woche vom:

18.09.2023

22.09.2023

Montag



Bio-Spaghetti mit Bio-Gemüsebolognese 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 Canneloni mit Ricotta-Spinatfüllung dazu Tomatensauce

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

Freitag



Nudelpfanne mit Brokkoli und Rahmsauce, dazu Blattsalat und Joghurt dressing

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

kJ 777 / kcal 186 / Fett 5,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g
KH 27,2 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 0,46 g / BE 2,3

Vegetarisch

1 Bio Tag/30% Bio-Anteil

Vollkost

1 Bio Tag/30% Bio-Anteil



Geflügelrahmgeschnetzeltes 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



Putenschinkennudeln mit Blattsalat und Joghurt Dressing

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

kJ 626 / kcal 149 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 23,0 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 7,2 g / Salz 0,60 g / BE 1,9

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:

18.09.2023

22.09.2023

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Brückentag

geschlossen

Vegetarisch
1 Bio Tag/30% Bio-Anteil


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

Vegetarische Nuggets mit Salzkartoffeln und Bio-Erbsen, dazu Dillrahmsauce

Veganes Geschnetzeltes "Züricher Art" mit Spätzle und buntes Marktgemüse

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

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

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

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

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

kJ 447 / kcal 107 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 13,7 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 2,13 g / BE 1,1

Vollkost
1 Bio Tag/30% Bio-Anteil


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

Vegetarische Nuggets mit Salzkartoffeln und Bio-Erbsen, dazu Dillrahmsauce

Veganes Geschnetzeltes "Züricher Art" mit Spätzle und buntes Marktgemüse

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

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

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

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

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

kJ 447 / kcal 107 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 13,7 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 2,13 g / BE 1,1

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:

18.09.2023

22.09.2023

Montag


Dienstag

Mittwoch

Donnerstag


Freitag

Vegetarisch
1 Bio Tag/30% Bio-Anteil

Bio-Vollkornspirelli mit Bio-Gemüsebolognaise

Gluten (Weizen), Sellerie

KJ 527 / kcal 126 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g
KH 22,4 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,18 g / BE 1,9

Auberginencurry mit Vollkornnudeln, Salat und Kräuterdressing

Gluten (Weizen,Dinkel), Eier, Sojabohnen, Milch (Lactose), Sulfit,

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

Überbackener Blumenkohl mit Salzkartoffeln und Blattsalat, dazu Joghurtdressing

Milch (Lactose)

1,3
KJ 252 / kcal 60 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g
KH 7,3 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 2,5 g / Salz 0,33 g / BE 1,2

Vegetarische Maultaschen mit Petersilienbutter und Sommergemüse

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

KJ 671 / kcal 161 / Fett 7,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g
KH 17,6 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,33 g / BE 1,5

Fit-Pizza Margharita

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 0,01 g / BE 1,73

Vollkost
1 Bio Tag/30% Bio-Anteil


Fit -Pizza mit Geflügelsalami, Mozzarella und Paprika

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)
2,3

KJ 616 / kcal 147 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g
KH 21,2 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,84 g / BE 1,8

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 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:

18.09.2023

22.09.2023

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch
1 Bio Tag/30% Bio-
Anteil

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

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

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



Bio-Bunter Gemüsegulasch 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



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

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

Linsen mit Spätzle

Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Sellerie

kj 486 / kcal 116 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
KH 16,8 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 1,11 g / BE 1,4



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

Bio-Gulasch 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

Linsen mit Spätzle und Geflügelwiener

Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Sellerie

3,8
kj 608 / kcal 145 / Fett 7,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,6 g
KH 12,6 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 6,7 g / Salz 1,19 g / BE 1,1

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.