

Speisekarte KW	43	Für die Woche vom:	23.10.2023	27.10.2023	
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vegetarisch 1 Bio Tag/30% Bio- Anteil	Bio-Penne mit fruchtiger Bio-Tomatensauce und Bio-Blattsalat mit Bio-Joghurtdressing 	Fit Pizza Margherita mit Tomaten und Käse	Käsespätzle mit Röstzwiebeln, dazu Karottensalat	Vegetarische Bratwurst mit Kartoffelpüree und Rotkohl	LAHMACUN Vegetarisches Lahmacun, gefüllt mit Salat und Joghurtsauce
	Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie	Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose),	Senf, Milch (Lactose)	Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sojabohnen
	3		2	3	
	kJ 488 / kcal 117 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 19,9 g, davon Zucker 3,0 g /	kJ 753 / kcal 180 / Fett 4,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,9 g KH 22,9 g, davon Zucker 3,5 g /	kJ 683 / kcal 163 / Fett 9,0 g, davon ges. Fettsäuren 4,2 g KH 15,9 g, davon Zucker 3,1 g /	kJ 391 / kcal 93 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g KH 10,0 g, davon Zucker 3,9 g /	kJ 606 / kcal 145 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g KH 19,4 g, davon Zucker 3,1 g /
Vollkost 1 Bio Tag/30% Bio- Anteil	Bio-Penne mit fruchtiger Bio-Tomatensauce und Bio-Blattsalat mit Bio-Joghurtdressing 	 Fit-Pizza mit Geflügelsalami, Mozzarella und Paprika	Käsespätzle mit Röstzwiebeln, dazu Karottensalat	 Geflügelbratwurst mit Kartoffelpüree und Rotkohl	LAHMACUN Vegetarisches Lahmacun, gefüllt mit Salat und Joghurtsauce
	Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	Gluten (Weizen), Milch (Lactose),	Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose),	Milch (Lactose)	Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sojabohnen
	3	2, 3	2	8	
	kJ 488 / kcal 117 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 19,9 g, davon Zucker 3,0 g /	kJ 749 / kcal 179 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g KH 22,3 g, davon Zucker 3,0 g /	kJ 683 / kcal 163 / Fett 9,0 g, davon ges. Fettsäuren 4,2 g KH 15,9 g, davon Zucker 3,1 g /	kJ 448 / kcal 107 / Fett 6,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g KH 8,1 g, davon Zucker 3,3 g /	kJ 606 / kcal 145 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g KH 19,4 g, davon Zucker 3,1 g /

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.




<u>Speisekarte</u> <u>KW</u>	44	Für die Woche vom:	30.10.2023	03.11.2023	
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<u>Vegetarisch</u> <u>1 Bio</u> <u>Tag/30% Bio-</u> <u>Anteil</u>	Herbstferien	Herbstferien	Herbstferien	Herbstferien	Herbstferien
<u>Vollkost</u> <u>1 Bio</u> <u>Tag/30% Bio-</u> <u>Anteil</u>	Herbstferien	Herbstferien	Herbstferien	Herbstferien	Herbstferien

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	45	Für die Woche vom:	06.11.2023	10.11.2023	
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vegetarisch 1 Bio Tag/30% Bio- Anteil	Vegetarisches Schnitzel mit Gartengemüse und Salzkartoffeln, dazu vegane Bratensauce Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf kj 343 / kcal 82 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 11,4 g, davon Zucker 1,6 g /	 Tortellini mit Gemüsefüllung, dazu Tomatensauce Gluten (Weizen), Sellerie kj 549 / kcal 131 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 21,5 g, davon Zucker 2,3 g /	Spaghetti mit Gemüsebolognese Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie kj 529 / kcal 126 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g KH 18,9 g, davon Zucker 2,5 g /	 Bio-Gnocchi mit Bio-Gemüse-Carbonarra und Bio-Brokkoli Weizen (Gluten), Milch (Lactose) kj 433 / kcal 103 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g KH 17,8 g, davon Zucker 2,0 g /	Bunter Gemüsegulasch "Ungarische Art" mit frischen Karotten und Zucchini, dazu ein Bio-Körnerbrötchen Sellerie, Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer) kj 403 / kcal 96 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g KH 17,2 g, davon Zucker 2,9 g /
Vollkost 1 Bio Tag/30% Bio- Anteil	Vegetarisches Schnitzel mit Gartengemüse und Salzkartoffeln, dazu vegane Bratensauce Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf kj 343 / kcal 82 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 11,4 g, davon Zucker 1,6 g /	 Tortellini mit Gemüsefüllung, dazu Tomatensauce Gluten (Weizen), Sellerie kj 549 / kcal 131 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 21,5 g, davon Zucker 2,3 g /	 Spaghetti mit Bolognese vom Rind Gluten (Weizen), Sellerie kj 550 / kcal 131 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g KH 19,3 g, davon Zucker 2,8 g /	  Bio-Gnocchi mit Bio-Lachs-Carbonarra und Bio-Brokkoli Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose) kj 416 / kcal 99 / Fett 3,15 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g KH 13,3 g, davon Zucker 2,0 g /	 Milde Ungarische Gulaschsuppe vom Rind mit Tomaten, Paprika und Kartoffeln, dazu Bio-Körnerbrötchen Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer) kj 387 / kcal 92 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 14,0 g, davon Zucker 2,2 g /

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

46

Für die Woche vom:

13.11.2023

17.11.2023

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch
1 Bio Tag/30%
Bio-Anteil

Vollkornreis mit Brokkoli und Käserahmsauce

Gluten (Weizen, Dinkel),Milch (Lactose)
1

kj 508/ kcal 121 / Fett 3,9 g,
davon ges. Fettsäuren 2,1 g
KH 17,5 g, davon Zucker 1,0 g /

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

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

kj 498 / kcal 119 / Fett 5,0 g,
davon ges. Fettsäuren 1,2 g
KH 15,0 g, davon Zucker 2,8 g /

Paniertes Veggie-Schnitzel mit Rahmsauce und Salzkartoffeln, dazu Rotkohl

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

kj 413 / kcal 99 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g
KH 12,2 g, davon Zucker 2,0 g /

Vegetarische Nuggets mit Salzkartoffeln und Erbsen-Möhren-Gemüse, dazu Rahmsauce

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

kj 448 / kcal 107 / Fett 4,4 g,
davon ges. Fettsäuren 1,0 g
KH 11,3 g, davon Zucker 1,2 g /

Falafelbällchen mit Sour Cream und Würzkartoffeln

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

kj 596 / kcal 142 / Fett 6,6 g,
davon ges. Fettsäuren 1,1 g
KH 16,0 g, davon Zucker 1,9 g /

Vollkost
1 Bio Tag/30%
Bio-Anteil

Vollkornreis mit Brokkoli und Käserahmsauce

Gluten (Weizen, Dinkel),Milch (Lactose)
1

kj 508/ kcal 121 / Fett 3,9 g,
davon ges. Fettsäuren 2,1 g
KH 17,5 g, davon Zucker 1,0 g /

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

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

kj 570 /kcal 136 /Fett 7,0 g,davon ges. Fettsäuren 1,3 g
KH 13,4 g,davon Zucker 2,3

Paniertes Putenbrustschnitzel mit Rahmsauce und Salzkartoffeln, dazu Rotkohl

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

kj 509 / kcal 122 / Fett 5,4 g,
davon ges. Fettsäuren 1,2 g
KH 12,6 g, davon Zucker 2,2 g /

Paniertes Seelachsfilet mit Erbsen-Möhren-Gemüse und Salzkartoffeln, dazu Rahmsauce

Fisch, Milch (Lactose), Gluten (Weizen)

kj 465 / kcal 111 / Fett 4,2 g,
davon ges. Fettsäuren 1,0 g
KH 13,2 g, davon Zucker 1,0 g /

Falafelbällchen mit Sour Cream und Würzkartoffeln

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)


kj 596 / kcal 142 / Fett 6,6 g,
davon ges. Fettsäuren 1,1 g
KH 16,0 g, davon Zucker 1,9 g /

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.

<u>Speisekarte</u> <u>KW</u>	47	Für die Woche vom:		20.11.2023	24.11.2023	
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
<u>Vegetarisch</u> <u>1 Bio Tag/30%</u> <u>Bio-Anteil</u>	 					
	Bio-Vollkornspirelli mit Bio-Gemüsebolognaise	Gemüsesuppe und Pancakes mit Vanillesauce und Kirschragout	Bio-Spätzle mit Bio-Paprikarahmsauce	Salzkartoffeln mit Kräuterquark und Karottensalat	Fit-Pizza Margharita	
	Gluten (Weizen), Sellerie	Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)	Gluten (Weizen), Eier Milch (Lactose)	Milch (Lactose)	Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie	
	kj 547 / kcal 131 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 22,6 g, davon Zucker 2,9 g /	kj 713 / kcal 170 / Fett 6,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g KH 24,2 g, davon Zucker 12,5 g /	kj 480 / kcal 115 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g KH 17,4 g, davon Zucker 1,7 g /	kj 363 / kcal 87 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g KH 10,9 g, davon Zucker 2,1 g /	kj 753 / kcal 180 / Fett 4,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,9 g KH 22,9 g, davon Zucker 3,5 g /	
<u>Vollkost</u> <u>1 Bio Tag/30%</u> <u>Bio-Anteil</u>	 					
	Bio-Vollkornspirelli mit Bio-Gemüsebolognaise	Gemüsesuppe und Pancakes mit Vanillesauce und Kirschragout	Rindfleischgeschnetzeltes in roter Curry-Gemüsesauce, dazu Spätzle	Salzkartoffeln mit Kräuterquark und Karottensalat	Fit -Pizza mit Geflügelsalami, Mozzarella und Paprika	
	Gluten (Weizen), Sellerie	Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)	Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Sojabohnen, Sesam	Milch (Lactose)	Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	
	kj 547 / kcal 131 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 22,6 g, davon Zucker 2,9 g /	kj 713 / kcal 170 / Fett 6,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g KH 24,2 g, davon Zucker 12,5 g /	kj 606 / kcal 145 / Fett 5,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g KH 17,2 g, davon Zucker 1,9 g /	kj 363 / kcal 87 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g KH 10,9 g, davon Zucker 2,1 g /	kj 749 / kcal 179 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g KH 22,3 g, davon Zucker 3,0 g /	

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	48	Für die Woche vom:	27.11.2023	01.12.2023	
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vegetarisch 1 Bio Tag/30% Bio- Anteil	Veggi-Burger im Brötchen mit Ofen-Pommes, Salat, Tomaten und Ketchup	Bio-Eieromelette mit Bio-Salzkartoffeln und Bio-Rahmspinat	Falafel-Bällchen mit Champignonrahm, Marktgemüse und Kartoffelpüree	Überbackenes Brokkoli-Kartoffel-Gratin	Linsen mit Spätzle
	Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose), Eier, Sojabohnen, Sesam, Sellerie	Eier, Milch (Lactose), Gluten (Weizen)	Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	Milch (Lactose)	Gluten (Weizen,Dinkel), Eier, Sellerie
	12 kJ 834 / kcal 199 / Fett 7,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g KH 27,7 g, davon Zucker 3,6 g /	12 kJ 407 / kcal 97 / Fett 4,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g KH 9,4 g, davon Zucker 0,3 g /	12 kJ 411 / kcal 98 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g KH 12,6 g, davon Zucker 2,7 g /	12 kJ 310 / kcal 74 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g KH 7,8 g, davon Zucker 1,1 g /	12 kJ 521 / kcal 125 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g KH 18,0 g, davon Zucker 0,9 g /
					
Vollkost 1 Bio Tag/30% Bio- Anteil	Rindfleischburger im Brötchen mit Ofen-Pommes, Salat, Tomaten und Ketchup	Bio-Eieromelette mit Bio-Salzkartoffeln und Bio-Rahmspinat	Köttbular vom Geflügel mit Marktgemüse und Kartoffelpüree	Überbackenes Brokkoli-Kartoffel-Gratin	Linsen mit Spätzle und Geflügelwiener
	Gluten (Weizen, Gerste), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf	Eier, Milch (Lactose), Gluten (Weizen)	Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf	Milch (Lactose)	Gluten(Weizen,Dinkel), Eier, Sellerie
	12 kJ 850 / kcal 203 / Fett 8,6 g, davon ges. Fettsäuren 3,0 g KH 23,4 g, davon Zucker 2,8 g /	12 kJ 407 / kcal 97 / Fett 4,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g KH 9,4 g, davon Zucker 0,3 g /	12 kJ 461 / kcal 110 / Fett 6,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,7 g KH 9,0 g, davon Zucker 2,3 g /	12 kJ 310 / kcal 74 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g KH 7,8 g, davon Zucker 1,1 g /	12 kJ 590 / kcal 141 / Fett 6,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g KH 15,1 g, davon Zucker 0,9 g /

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.