

Speisekarte KW 13

Aufgrund der aktuellen Marktlage und den damit z.T. verbundenen Lieferengpässen, kann es vereinzelt zu Abweichungen der Menübestandteile kommen. Wir bitten daher um Ihr Verständnis.

Für die Woche vom:

27.03.2023

31.03.2023

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

Vegetarischer Knusperbrätling mit Kohlrabigemüse in Rahm und Kartoffelkroketten

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

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



Fit-Pizza Margherita mit Tomaten und Käse

Gluten(Weizen), Milch(Lactose), Sellerie

kJ 669 / kcal 160 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g
KH 20,7 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,87 g / BE 1,7

Fit-Pizza Margherita mit Tomaten und Käse

Gluten(Weizen), Milch(Lactose), Sellerie

kJ 669 / kcal 160 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g
KH 20,7 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,87 g / BE 1,7

Spiralnudeln mit Bio-Maissauce, Feta und Erbsen

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

kJ 618 / kcal 148 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g
KH 21,5 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 1,32 g / BE 1,8



Spiralnudeln mit Lachssauce und Erbsen

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

kJ 652 / kcal 156 / Fett 5,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g
KH 20,7 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 6,2 g / Salz 0,97 g / BE 1,7

Auberginencurry mit Salzkartoffeln und Salat mit Kräuterdressing

Sojabohnen, Sulfit

kJ 296 / kcal 71 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g
KH 10,5 g, davon Zucker 3,5 g / Eiweiß 1,7 g / Salz 0,68g / BE 0,9



Paniertes Putenschnitzel mit Karottengemüse und Geflügeljus mit Nudeln

Guten(Weizen), Eier, Senf

kJ 405 / kcal 97 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g
KH 11,5 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 0,64 g / BE 1,0

Vollkornreis mit Gemüsesauce und Pinienkerne

kJ 511 / kcal 122 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 18,3 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 1,02 g / BE 1,5



Hähnchengeschnetzeltes in Tomaten-Gemüsesauce mit Reis

Sellerie

kJ 534 / kcal 128 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g
KH 21,1 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 5,8 g / Salz 1,30 g / BE 1,8

Vollkost

Bio-Rinderfrikadelle mit Bio-Kohlrabigemüse in Bio-Rahm und Bio-Salzkartoffel

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

kJ 426 / kcal 102 / Fett 4,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,9 g
KH 9,5 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,7 g / BE 0,8

Fit-Pizza Margherita mit Tomaten und Käse

Gluten(Weizen), Milch(Lactose), Sellerie

kJ 669 / kcal 160 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g
KH 20,7 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,87 g / BE 1,7

Spiralnudeln mit Lachssauce und Erbsen

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

kJ 652 / kcal 156 / Fett 5,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g
KH 20,7 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 6,2 g / Salz 0,97 g / BE 1,7

Paniertes Putenschnitzel mit Karottengemüse und Geflügeljus mit Nudeln

Guten(Weizen), Eier, Senf

kJ 405 / kcal 97 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g
KH 11,5 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 0,64 g / BE 1,0

Hähnchengeschnetzeltes in Tomaten-Gemüsesauce mit Reis

Sellerie

kJ 534 / kcal 128 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g
KH 21,1 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 5,8 g / Salz 1,30 g / BE 1,8

Gluten-, Laktosefrei

Kartoffelpuffer mit Zimt-Zucker und Apfelmus

3

kJ 488 / kcal 116 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 19,5 g, davon Zucker 8,3 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,44 g / BE 1,6

Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce

kJ 568 / kcal 136 / Fett 2 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g
KH 25,9 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 3,0 g / Salz 1,04 g / BE 2,2

Hähnchengeschnetzeltes Toskana in würziger Tomatensauce mit Langkornreis

Sojabohnen

kJ 715 / kcal 171 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
KH 27,8 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 8,1 g / Salz 1,19 g / BE 2,3

Mildes Süßkartoffel Tikka Masala mit Kokosmilch und Basmatireis

Sojabohnen

kJ 405 / kcal 110 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g
KH 13,3 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 1,00 g / BE 1,1

Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwiener

Sellerie, Soja

3, 8
kJ 250 / kcal 60 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g
KH 4,7 g, davon Zucker 0,4 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,65 g / BE 0,4

Dessert/ Salat

Dessert/ Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat



DE-ÖKO-003
BIO



Geflügel



Fisch



Schwein



Rindfleisch

Speisekarte KW 14

Aufgrund der aktuellen Marktlage und den damit z.T. verbundenen Lieferengpässen, kann es vereinzelt zu Abweichungen der Menübestandteile kommen. Wir bitten daher um Ihr Verständnis.

Für die Woche vom:

03.04.2023

07.04.2023

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

Gouda Schnitzel mit Tomatensauce und Backofen-Frites

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

1

kJ 612 / kcal 146 / Fett 7,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g
KH 16,7 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 0,64 g / BE 1,4

Eieromelette mit Erbsen-Möhrengemüse in Rahm und Salzkartoffeln

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

kJ 390/kcal 93/Fett 3,9 g,davon ges.Fettsäuren 1,2 g
KH 9,5 g,davon Zucker 1,0 g/Eiweiß 4,4 g/Salz 0,61 g/ BE 0,7

Spaghetti mit Gemüsebolognese

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

kJ 606 / kcal 145 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g
KH 23,7 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 0,80 g / BE 2,0

Gemüsemautaschen mit Tomatensoße

Gluten (Weizen), Sellerie

kJ 568 /kcal 136/Fett 3,9 g,davon ges. Fettsäuren 0,6 g
KH 18,9 g,davon Zucker 1,6 g/Eiweiß 5,4 g/Salz 1,77 g/ BE 1,4

Karfreitag

Vollkost

Geflügel-Currywurst mit Backofen-Frites

Senf

kJ 719 / kcal 172 / Fett 10,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g
KH 15,3 g, davon Zucker 3,4 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 1,55 g / BE 1,3

Fischstäbchen mit Kartoffelpüree

Fisch, Milch (Lactose),

kJ 412/kcal 99/Fett 3,9 g,davon ges.Fettsäuren 1,0 g
KH 8,8 g,davon Zucker 0,6 g/Eiweiß 6,8 g/Salz 1,02 g/ BE 0,7

Spaghetti mit Bolognese vom Rind

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

kJ 538 /kcal 129 /Fett 2,5 g,davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 19,8 g,davon Zucker 2,3 g/Eiweiß 6,1 g/Salz 0,7 g / BE 1,7

Gemüsemautaschen mit Tomatensoße

Gluten (Weizen), Sellerie

kJ 568 /kcal 136/Fett 3,9 g,davon ges. Fettsäuren 0,6 g
KH 18,9 g,davon Zucker 1,6 g/Eiweiß 5,4 g/Salz 1,77 g/ BE 1,4

**Gluten-,
Laktosefrei**

Gegrillter Rotbarsch in Dill-Zitronen-Sauce mit Soja-Wildreis

Fisch, Sojabohnen

kJ 492 / kcal 118 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g
KH 11,9 g, davon Zucker 0,3 g / Eiweiß 6,7 g / Salz 1,27 g / BE 1,0

Fruchtige Linsenbolognese mit Kartoffelnocken

Eier, Sellerie,

kJ 541 / kcal 129,2 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
KH 22,8 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 1,01 g / BE 2,0

Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwiener

Sellerie, Soja

3, 8

kJ 250 / kcal 60 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g
KH 4,7 g, davon Zucker 0,4 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,65 g / BE 0,4

Rinder-Geflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi

Eier, Sojabohnen, Senf

kJ 662 / kcal 158 / Fett 6,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g
KH 18,5 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 6 g / Salz 1,08 g / BE 1,5

**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 basieren sich auf die durchschnittlichen Analysewerte 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 15

Aufgrund der aktuellen Marktlage und den damit z.T. verbundenen Lieferengpässen, kann es vereinzelt zu Abweichungen der Menübestandteile kommen. Wir bitten daher um Ihr Verständnis.

Für die Woche vom:

10.04.2023

14.04.2023

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

Ostermontag

Spaghetti mit Gemüse-Bolognese

vegetarische Hot Dogs (Schülerwunsch)

Ravioli mit vegetarischer Füllung, Tomatensauce mit Karotten

vegetarische Knuspernudgets mit Reis für VEGI+VOLLKOST

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie,

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

kJ 553 / kcal 132 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g
KH 18,6 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 1,28 g / BE 1,6

1
kJ 631 / kcal 125 / Fett 4,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g
KH 13,6 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 6,9 g / Salz 1,0 g / BE 1,3

kJ 647 / kcal 155 / Fett 5,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g
KH 21,9 g, davon Zucker 11,9 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 1,3 g / BE 1,8



Vollkost

Spaghetti mit Bio-Bolognese vom Rind

Hot Dogs (Schülerwunsch)

Ravioli mit vegetarischer Füllung, Tomatensauce mit Karotten

vegetarische Knuspernudgets mit Reis für VEGI+VOLLKOST

Gluten (Weizen), Sellerie

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

kJ 581 / kcal 139 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g
KH 20,0 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 1,32 g / BE 1,7

1
kJ 631 / kcal 125 / Fett 4,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g
KH 13,6 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 6,9 g / Salz 1,0 g / BE 1,3

kJ 647 / kcal 155 / Fett 5,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g
KH 21,9 g, davon Zucker 11,9 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 1,3 g / BE 1,8

Gluten-/Laktosefrei

Nudeln a la Bolognese vom Rind

Rinder-Geflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi

Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis

Gegrillter Rotbarsch in Dill-Zitronen-Sauce mit Soja-Wildreis

Eier, Sojabohnen, Senf

Sojabohnen

Fisch, Sojabohnen

kJ 634 / kcal 152 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 25,1 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,49 g / BE 2,1

kJ 662 / kcal 158 / Fett 6,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g
KH 18,5 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 6 g / Salz 1,08 g / BE 1,5

kJ 423 / kcal 101 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g
KH 15,9 g, davon Zucker 0,4 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 0,99 g / BE 1,3

kJ 492 / kcal 118 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g
KH 11,9 g, davon Zucker 0,3 g / Eiweiß 6,7 g / Salz 1,27 g / BE 1,0

Dessert/ Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat



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.