



# Speisekarte

**KW 27**











**01.07.2024 bis 05.07.2024**

**Montag**

**Dienstag**

**Mittwoch**

**Donnerstag**

Vegetarisch	Vollkost	Vegetarisch	Vollkost
<p><b>Fit-Pizza Margherita mit Tomaten und Käse</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>kJ 832 / kcal 199 / Fett 5,8 g, davon ges. Fettsäuren 3,0 g KH 27,3 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 9,0 g / Salz 1,50 g / BE 2,3</p> 	<p><b>Putenfrikadelle mit Pommes und Ketchup, dazu Beilagensalat mit Kräuter-Vinaigrette</b></p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Sellerie, Senf, Sulfit</p> <p>3, 11, 12</p> <p>kJ 638 / kcal 152 / Fett 7,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g KH 15,2 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 5,8 g / Salz 0,56 g / BE 1,3</p> 	<p><b>Milchreis mit Apfelmus, vorweg Brokkolicremesuppe DGE empfohlen: Gurken-Rohkost</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>3</p> <p>kJ 379 / kcal 91 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g KH 14,1 g, davon Zucker 7,8 g / Eiweiß 2,3 g / Salz 0,33 g / BE 1,2</p> 	<p><b>Hackfleischragout vom Rind mit Brokkoli und Spätzle</b></p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf</p> <p>kJ 526 / kcal 126 / Fett 5,4 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g KH 13,2 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 0,83 g / BE 1,1</p> 
<p><b>Frischer Salat mit Italian-Dressing</b></p> <p>Schwefeldioxid/Sulphit</p> <p>3, 11</p> <p>kJ 143 / kcal 34 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 3,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,47 g / BE 0,3</p> 	<p><b>Eisbergsalat mit Zitronen-Vinaigrette</b></p> <p>kJ 204 / kcal 49 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 3,0 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,18 g / BE 0,2</p> 	<p><b>Frischer Salat mit Joghurt-Dressing</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>3, 11</p> <p>kJ 143 / kcal 34 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 3,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,47 g / BE 0,3</p> 	<p><b>Gemüsesticks</b></p> <p>kJ 86,1 / kcal 21 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0 g KH 3,2 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,0 g / BE 0,3</p>
<p><b>Birne</b></p> <p>kJ 241 / kcal 58 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g KH 12,4 g, davon Zucker 10,3 g / Eiweiß 0,5 g / Salz 0,01 g / BE 1,0</p> 	<p><b>Buttermilch-Dessert Mango</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>kJ 391 / kcal 93 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g KH 13,0 g, davon Zucker 11,0 g / Eiweiß 2,6 g / Salz 0,13 g / BE 1,1</p>	<p><b>Banane</b></p> <p>kJ 214 / kcal 51 / Fett 0,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g KH 11,0 g, davon Zucker 10,0 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,00 g / BE 0,9</p> 	<p><b>Apfel-Quark-Dessert</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>3</p> <p>kJ 483 / kcal 115 / Fett 7,0 g, davon ges. Fettsäuren 4,6 g KH 7,0 g, davon Zucker 6,5 g / Eiweiß 6,2 g / Salz 0,10 g / BE 0,6</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














# Speisekarte

**KW 28**  
Montag

**08.07.2024** bis  
Dienstag

**12.07.2024**  
Mittwoch

Donnerstag

Vollkost	Vollkost	Vollkost	Vollkost
<p><b>Putengeschnetzeltes in Lauch-Zwiebel-Karotten-Gemüsesauce, dazu Möhren und Salzkartoffeln</b></p> <p>Milch (Lactose), Sellerie</p> <p> kJ 336 / kcal 80 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 7,8 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 0,59 g / BE 0,7</p>	<p><b>Milde Ungarische Gulaschsuppe vom Rind mit Tomaten, Paprika und Kartoffeln, dazu Bio-Körnerbrötchen</b></p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)</p> <p> kJ 387 / kcal 92 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 14,0 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,96 g / BE 1,2</p>	<p><b>Makkaroni mit Lachswürfeln in Tomatencremesauce und Bio-Erbsen</b></p> <p>DGE empfiehlt: <b>Banane</b> (Lactose)</p> <p>Gluten (Weizen), Krebstiere, Fisch, Milch</p> <p> kJ 594 / kcal 142 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g KH 17,7 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 5,44 g / Salz 0,98 g / BE 1,5</p>	<p><b>Hähnchengeschnetzeltes mit Äpfeln und Ananas in Currysauce, dazu Vollkornreis und Brokkoli</b></p> <p>DGE empfiehlt: <b>Vanillepudding</b></p> <p>Milch (Lactose) Dessert: Milch (Lactose)</p> <p> kJ 503 / kcal 120 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g KH 19,4 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 1,91 g / BE 0,6</p>
<p><b>Kartotten-Rohkost</b></p> <p> kJ 163 / kcal 39 / Fett 0,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g KH 6,8 g, davon Zucker 6,4 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,06 g / BE 0,5</p>	<p><b>Eisbergsalat mit Essig-Öl-Dressing</b></p> <p>Senf, Sulfit</p> <p>3</p> <p> kJ 180 / kcal 43 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 2,2 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 0,9 g / Salz 0,18 g / BE 0,2</p>	<p><b>Frischer Salat mit Joghurt-Dressing</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>3, 11</p> <p> kJ 143 / kcal 34 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 3,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,47 g / BE 0,3</p>	<p><b>Frischer Salat mit Balsamico-Dressing</b></p> <p>Senf, Sulfit</p> <p>3, 11</p> <p> kJ 179 / kcal 43 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 3,7 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,57 g / BE 0,3</p>
<p><b>Frischer Obstsalat</b></p> <p>kJ 271 / kcal 65 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g KH 14,4 g, davon Zucker 10,3 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,00 g / BE 1,2</p>	<p><b>Schokopudding</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p> kJ 517 / kcal 123 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 3,3 g KH 17,0 g, davon Zucker 15,0 g / Eiweiß 2,5 g / Salz 0,10 g / BE 1,4</p>	<p><b>Banane</b></p> <p> kJ 307 / kcal 73 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g KH 15,9 g, davon Zucker 13,7 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,00 g / BE 1,3</p>	<p><b>Vanillepudding</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p> kJ 264 / kcal 63 / Fett 3 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g KH 5,2 g, davon Zucker 5,2 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 0,10 g / BE 0,4</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