

# Speisekarte



KW 21

20.05.2024

bis

24.05.2024

Ferien

Montag

Dienstag

Mittwoch





Donnerstag

Freitag

## Vegetarisch

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Feiertag</b>	<b>Käsespätzle mit Röstzwiebeln</b>	<b>Bio-Penne mit fruchtiger Bio-Tomatensauce, dazu geriebener Bio-Gouda</b>	<b>Vegetarisches Käseschnitzel mit Pommes und Ketchup, dazu Beilagensalat mit Kräuter-Vinaigrette</b>	<b>Tomaten-Champignon-Basilikumragout und Drellinudeln, dazu Bio-Erbsen</b>
	Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)	Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf, Sulfit	Gluten (Weizen), Sellerie
				
	kj 488 / kcal 117 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 19,9 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 3,5 g / Salz 0,97 g / BE 1,7	kj 586/ kcal 140 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g KH 22,0 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 1,02 g / BE 1,8	kj 610 / kcal 146 / Fett 6,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g KH 13,5 g, davon Zucker 4,3 / Eiweiß 8,3 g / Salz 1,10 g/ BE 1,1	kj 556/ kcal 133 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 22,1 g, davon Zucker 1,9 / Eiweiß 4,7 g / Salz 0,58 g/ BE 1,8

## Vollkost

<b>Feiertag</b>	<b>Käsespätzle mit Röstzwiebeln</b>	<b>Bio-Penne mit fruchtiger Bio-Tomatensauce, dazu geriebener Bio-Gouda</b>	<b>Putenköfte mit Pommes und Ketchup, dazu Beilagensalat mit Kräuter-Vinaigrette</b>	<b>Tomaten-Champignon-Basilikumragout und Drellinudeln, dazu Bio-Erbsen</b>
	Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)	Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	Gluten (Weizen, Gerste), Eier, Sellerie, Senf, Sulfit	Gluten (Weizen), Sellerie
				
	kj 488 / kcal 117 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 19,9 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 3,5 g / Salz 0,97 g / BE 1,7	kj 586/ kcal 140 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g KH 22,0 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 1,02 g / BE 1,8	kj 362 / kcal 86 / Fett 4,4 g, davon ges. Fettsäuren 2,7 g KH 9,7 g, davon Zucker 4,1 / Eiweiß 1,8 g / Salz 0,30 g/ BE 1,8	kj 556/ kcal 133 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 22,1 g, davon Zucker 1,9 / Eiweiß 4,7 g / Salz 0,58 g/ BE 1,8

## Gluten-, Lactosefrei

<b>Feiertag</b>	<b>Rindergeflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi</b>	<b>Rinderhaschee mit Karotten-Erbsen-Gemüse und Reis</b>	<b>Maisgrießbrei mit Kirschrugout</b>	<b>Hähnchengeschnetzeltes mit buntem Paprikareis</b>
	Eier, Sojabohnen, Senf	Sojabohnen, Sellerie, Senf	Sojabohnen	Sojabohnen
				
	kj 657 / kcal 157 / Fett 6,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g KH 18,5 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 1,08 g / BE 1,5	kj 410 / kcal 98 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g KH 15,8 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 1,59 g / /BE 1,3	kj 405 / kcal 97 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 15,4 g, davon Zucker 9,3 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,09 g / BE 1,3	kj 410 / kcal 98 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g KH 15,8 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 1,59 g / /BE 1,3

DE-ÖKO-003

# Speisekarte



KW 22

27.05.2024

bis

31.05.2024

Ferien

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p><b>Vegetarisches Tomaten-Kidneybohnen-Mais-Chili mit Sour Cream und Vollkornreis</b></p> <p>Sojabohnen, Milch (Lactose)</p> <p>KJ 502 / kcal 120 / Fett 7,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 7,0 g, davon Zucker 4,5 g / Eiweiß 6,3 / Salz 1,45 g / BE 0,6</p>	<p><b>Bio-Penne mit Spinatrahmsauce und geriebenem Käse</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>KJ 712 / kcal 170 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g / KH 23,1 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 0,52 g / BE 1,9</p>	<p><b>Kartoffel-Paprika-Curry mit Langkornreis und Brokkoli</b></p> <p>Sojabohnen, Milch (Lactose)</p> <p>KJ 461 / kcal 110 / Fett 1,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g / KH 20,9 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 1,92 g / BE 1,7</p>	<p><b>Feiertag</b></p>	<p><b>Brückentag</b></p>
Vollkost				
<p><b>Vegetarisches Tomaten-Kidneybohnen-Mais-Chili mit Sour Cream und Vollkornreis</b></p> <p>Sojabohnen, Milch (Lactose)</p> <p>KJ 502 / kcal 120 / Fett 7,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 7,0 g, davon Zucker 4,5 g / Eiweiß 6,3 / Salz 1,45 g / BE 0,6</p>	<p><b>Bio-Penne mit Spinatrahmsauce und geriebenem Käse</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>KJ 712 / kcal 170 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g / KH 23,1 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 0,52 g / BE 1,9</p>	<p><b>Hähnchengeschnetzeltes mit Äpfeln und Ananas in Currysauce, dazu Langkornreis und Brokkoli</b></p> <p>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>Feiertag</b></p>	<p><b>Brückentag</b></p>
Gluten-, Lactosefrei				
<p><b>Hähnchengeschnetzeltes in Champignonsauce mit Risi Bisi</b></p> <p>Senf, Sojabohnen</p> <p>KJ 371 / kcal 89 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 9,7 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,02 g / BE 0,8</p>	<p><b>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</b></p> <p><sup>3</sup></p> <p>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</p>	<p><b>Rinderbraten in brauner Sauce mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln</b></p> <p>KJ 371 / kcal 89 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 9,7 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,02 g / BE 0,8</p>	<p><b>Feiertag</b></p>	<p><b>Brückentag</b></p>
DE-ÖKO-003				

# Speisekarte



KW 23

03.06.2024

bis

07.06.2024

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p><b>Bio-Penne mit Bio-Brokkoli und Bio-Käserahmsauce</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p> 1</p> <p>kJ 489 / kcal 117 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 21,3 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 2,33 g / BE 1,8</p>	<p><b>Vegane Königsberger Klopse aus Weizenprotein mit Bio-Erbsen, dazu Salzkartoffeln</b></p> <p>Gluten (Weizen), Senf</p> <p>1</p> <p>kJ 469 / kcal 112 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g KH 11,0 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 0,80 g / BE 0,9</p>	<p><b>Vegetarische Currywurst auf Erbsenbasis mit Pommes Frites</b></p> <p>Senf, Sulfite</p> <p>3</p> <p>kJ 535 / kcal 128 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g KH 14,7 g, davon Zucker 3,9 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 1,76 g / BE 1,2</p>	<p><b>Vegetarische Nuggets auf Milchbasis mit Rahmspinat und Salzkartoffeln</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>1</p> <p>kJ 433 / kcal 103 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g KH 17,8 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,88 g / 1,48 BE</p>	<p><b>Tortellini mit Spinatfüllung und Tomatensauce, dazu Bio-Erbsen</b></p> <p>Gluten(Weizen), Sellerie, Sulfite</p> <p>3</p> <p>kJ 516 / kcal 123 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g KH 19,6 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 0,95 g / BE 1,6</p>
Vollkost				
<p><b>Bio-Penne mit Bio-Brokkoli und Bio-Käserahmsauce</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p> 1</p> <p>kJ 489 / kcal 117 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 21,3 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 2,33 g / BE 1,8</p>	<p><b>Vegane Königsberger Klopse aus Weizenprotein mit Bio-Erbsen, dazu Salzkartoffeln</b></p> <p>Gluten (Weizen), Senf</p> <p>1</p> <p>kJ 469 / kcal 112 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g KH 11,0 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 0,80 g / BE 0,9</p>	<p><b>Geflügel-Currywurst mit Pommes Frites</b></p> <p>Senf, Sulfite </p> <p>3</p> <p>kJ 588 / kcal 140 / Fett 7,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g KH 13,4 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,08 g / BE 1,1</p>	<p><b>Seelachs-Fischstäbchen mit Rahmspinat und Salzkartoffeln</b></p> <p>Gluten (Weizen), Krebstiere, Fisch, Eier, Milch (Lactose) </p> <p>1</p> <p>kJ 484 / kcal 116 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g KH 17,3 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,34 g / BE 1,4</p>	<p><b>Tortellini mit Spinatfüllung und Tomatensauce, dazu Bio-Erbsen</b></p> <p>Gluten(Weizen), Sellerie, Sulfite</p> <p>3</p> <p>kJ 516 / kcal 123 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g KH 19,6 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 0,95 g / BE 1,6</p>
Gluten-, Lactosefrei				
<p><b>Kartoffel-Möhren-Blumenkohl-Eintopf</b></p> <p>Sellerie</p> <p>kJ 193 / kcal 46 / Fett 1,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g KH 6,8 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,92 g / BE 0,6</p>	<p><b>Nudeln a la Bolognaise vom Rind</b></p> <p>kJ 630 / kcal 151 / 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</p>	<p><b>Gegrilltes Paprika-, Aubergine-, Zucchini Gemüse mit Tomatensauce und Paprikareis</b></p> <p>kJ 338 / kcal 1181 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 12,3 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 1,1 g / Salz 1,11 g / BE 1,0</p>	<p><b>Hühnerfrikassee mit Champignons und Erbsen, dazu Reis</b></p> <p>Sojabohnen</p> <p>kJ 630 / kcal 151 / 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</p>	<p><b>Gnocchi-Zucchini-Paprika-Pfanne mit Tomatensauce</b></p> <p>Eier, Sojabohnen</p> <p>kJ 428 / kcal 102 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g KH 14,8 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 2,3 g / Salz 1,14 g / BE 1,2</p>
DE-ÖKO-003				

# Speisekarte



KW 24

10.06.2024

bis

14.06.2024

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p><b>Vegetarisches Schnitzel auf Milchbasis mit vegetarischer brauner Sauce, dazu Möhren und Salzkartoffeln</b></p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p>kj 380 / kcal 91 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 11,0 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,91 g / BE 0,9</p>	<p><b>Bio-Spaghetti mit Bio-Linsen-Karotten-Bolognese</b></p> <p> Sojabohnen, Sellerie, Gluten (Weizen)</p> <p>kj 537 / kcal 128 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g KH 19,1 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 1,26 g / BE 1,6</p>	<p><b>Goudakäseschnitzel mit Rahmsauce, dazu Blumenkohl-Karotten-Kohlrabi-Gemüse und Kroketten</b></p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p>1</p> <p>kj 324 / kcal 149 / Fett 6,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g KH 16,9 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 1,24 g / BE 1,4</p>	<p><b>Schmetterlingsnudeln mit Paprikarahmsauce, Bio-Erbsen und Mais</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>kj 283 / kcal 68 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g KH 9,3 g, davon Zucker 3,4 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 1,24 g / BE 0,8</p>	<p><b>Spätzle mit Brokkoli und Karotten-Zucchini-Rahmsauce</b></p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>kj 433 / kcal 104 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g KH 14,5 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,61 g / BE 1,2</p>
Vollkost				
<p><b>Gebratene Putenfrikadelle mit Geflügeljus, dazu Möhren und Salzkartoffeln</b></p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Eier, Senf </p> <p>kj 272 / kcal 65 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 8,3 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 2,5 g / Salz 0,68 g / BE 0,7</p>	<p><b>Bio-Spaghetti mit Bio-Bolognese vom Rind</b></p> <p> Gluten (Weizen), Sellerie </p> <p>kj 550 / kcal 1431 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g KH 19,3 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,39 g / BE 1,6</p>	<p><b>Putenschnitzel mit Rahmsauce, dazu Blumenkohl-Karotten-Kohlrabi-Gemüse und Kroketten</b></p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf </p> <p>kj 649 / kcal 155 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g KH 18,0 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 6,5 g / Salz 1,02 g / BE 1,5</p>	<p><b>Schmetterlingsnudeln mit Paprikarahmsauce, Bio-Erbsen und Mais</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>kj 283 / kcal 68 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g KH 9,3 g, davon Zucker 3,4 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 1,24 g / BE 0,8</p>	<p><b>Spätzle mit Brokkoli und Karotten-Zucchini-Rahmsauce</b></p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>kj 433 / kcal 104 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g KH 14,5 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,61 g / BE 1,2</p>
Gluten-, Lactosefrei				
<p><b>Vegetarischer Linseneintopf</b></p> <p>Sellerie</p> <p>kj 233 / kcal 56 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 3,4 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,32 g / BE 0,3</p>	<p><b>Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis</b></p> <p>kj 514 / kcal 123 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g KH 18,6 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 1,55 g / BE 1,5</p>	<p><b>Fruchtige Linsenbolognese mit Kartoffelnocken</b></p> <p>Eier, Sellerie</p> <p>kj 541 / kcal 129 / 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 1,9</p>	<p><b>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</b></p> <p>3</p> <p>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</p>	<p><b>Rindergeflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gnocchi</b></p> <p>Eier, Sojabohnen, Senf</p> <p>kj 541 / kcal 129 / 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 1,9</p>
<b>DE-ÖKO-003</b>				

# Speisekarte



KW 25

17.06.2024

bis

21.06.2024

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p><b>Bio-Penne mit Bio-Käserahmsauce und Bio-Erbсен</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p> 1</p> <p>kJ 805 / kcal 192 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g, KH 34,7 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,37 g / BE 2,9 g</p>	<p><b>Karotten-Paprika-Zucchini-Lasagne</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>kJ 372 / kcal 89 / Fett 1,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g KH 15,0 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 1,00 g / BE 1,3</p>	<p><b>Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung, dazu Kohlrabi-Karotten-Steckrüben-Gemüse in Rahm</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>kJ 512 / kcal 122 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g KH 19,2 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,48 g / BE 1,6</p>	<p><b>Pancakes mit Kirschragout, vorweg Karottencremesuppe</b></p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>kJ 713 / kcal 170 / Fett 6,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g KH 24,2 g, davon Zucker 12,5 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 0,93 g / BE 2,0</p>	<p><b>Schulveranstaltung - kein Mittagessen</b></p>
Vollkost				
<p><b>Bio-Penne mit Bio-Käserahmsauce und Bio-Erbсен</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p> 1</p> <p>kJ 805 / kcal 192 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g, KH 34,7 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,37 g / BE 2,9 g</p>	<p><b>Lasagne mit Hackfleisch vom Rind</b></p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p></p> <p>kJ 544 / kcal 130 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g KH 16,0 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,20 g / BE 1,3</p>	<p><b>Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung, dazu Kohlrabi-Karotten-Steckrüben-Gemüse in Rahm</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>kJ 512 / kcal 122 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g KH 19,2 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,48 g / BE 1,6</p>	<p><b>Pancakes mit Kirschragout, vorweg Karottencremesuppe</b></p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>kJ 713 / kcal 170 / Fett 6,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g KH 24,2 g, davon Zucker 12,5 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 0,93 g / BE 2,0</p>	<p><b>Schulveranstaltung - kein Mittagessen</b></p>
Gluten-, Lactosefrei				
<p><b>Vegetarischer Kartoffeleintopf mit Karotten und Sellerie</b></p> <p>Sellerie</p> <p>kJ 185 / kcal 44 / Fett 1,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g KH 6,9 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,92 g / BE 0,58</p>	<p><b>Maisgrießbrei mit Kirschragout</b></p> <p>Sojabohnen</p> <p>kJ 405 / kcal 97 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 15,4 g, davon Zucker 9,3 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,09 g / BE 1,3</p>	<p><b>Gnocchi-Zucchini-Paprika-Pfanne mit Tomatensauce</b></p> <p>Eier, Sojabohnen</p> <p>kJ 428 / kcal 102 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g KH 14,8 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 2,3 g / Salz 1,14 g / BE 1,2</p>	<p><b>Rinderhaschee mit Reis und Karotten-Erbсен-Gemüse</b></p> <p>Sojabohnen, Sellerie, Senf</p> <p>kJ 410 / kcal 98 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g KH 15,8 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 1,59 g / BE 1,3</p>	<p><b>Schulveranstaltung - kein Mittagessen</b></p>
<b>DE-ÖKO-003</b>				

# Speisekarte



KW 26

24.06.2024

bis

28.06.2024

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p><b>Hörnchennudeln mit Blumenkohl-Brokkoligemüse und Karotten-Zucchini-Sellerie-Rahmsauce</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p><small>kj 423 / kcal 101 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g KH 15,9 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,40 g / BE 1,3</small></p>	<p><b>Grießbrei mit grüner Pfirsich-Kiwi-Grütze, vorweg Kartoffelrahmsuppe</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p><small>kj 356 / kcal 85 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g KH 9,4 g, davon Zucker 4,5 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,52 g / BE 0,8</small></p>	<p><b>Gemüse-Burger im Brötchen mit Ofen-Pommes, Salat, Tomaten und Ketchup</b></p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose), Eier, Sojabohnen, Sesam, Sellerie</p> <p>12</p> <p><small>kj 834 / kcal 199 / Fett 7,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g KH 27,7 g, davon Zucker 3,6 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 0,78 g / BE 2,3</small></p>	<p><b>Bio-Karotten-Paprika- Zucchini-Gemüsegulasch mit Bio Erbsen und Bio-Spätzle</b></p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie, Eier</p> <p> <small>kj 419 / kcal 100 / Fett 1,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 16,8 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 0,93 g / BE 1,4</small></p>	<p><b>Bio-Eieromelette mit Bio-Rahmspinat und Bio-Salzkartoffeln</b></p> <p>Eier, Milch (Lactose), Gluten (Weizen)</p> <p> <small>kj 407 / kcal 97 / Fett 4,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g KH 9,4 g, davon Zucker 0,3 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 0,44 g / BE 0,8</small></p>
Vollkost				
<p><b>Hörnchennudeln mit Blumenkohl-Brokkoligemüse und Karotten-Zucchini-Sellerie-Rahmsauce</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p><small>kj 423 / kcal 101 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g KH 15,9 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,40 g / BE 1,3</small></p>	<p><b>Grießbrei mit grüner Pfirsich-Kiwi-Grütze, vorweg Kartoffelrahmsuppe</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p><small>kj 356 / kcal 85 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g KH 9,4 g, davon Zucker 4,5 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,52 g / BE 0,8</small></p>	<p><b>Rindfleischburger im Brötchen mit Ofen-Pommes, Salat, Tomaten und Ketchup</b></p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf, Sesam</p> <p>12 </p> <p><small>kj 850 / kcal 203 / Fett 8,6 g, davon ges. Fettsäuren 3,0 g KH 23,4 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 7,8 g / Salz 0,79 g / BE 2,0</small></p>	<p><b>Bio-Gulasch vom Rind mit Bio-Erbsen und Bio-Spätzle</b></p> <p>Gluten (Weizen), Eier</p> <p>  <small>kj 575 / kcal 137 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g KH 15,8 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 9,3 g / Salz 0,95 g / BE 1,3</small></p>	<p><b>Bio-Eieromelette mit Bio-Rahmspinat und Bio-Salzkartoffeln</b></p> <p>Eier, Milch (Lactose), Gluten (Weizen)</p> <p> <small>kj 407 / kcal 97 / Fett 4,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g KH 9,4 g, davon Zucker 0,3 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 0,44 g / BE 0,8</small></p>
Gluten-, Lactosefrei				
<p><b>Buchweizen-Paprikapfanne</b></p> <p>Sojabohnen</p> <p><small>kj 154 / kcal 646 / Fett 7,6 g, davon ges. Fettsäuren 3,7 g KH 16,8 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,66 g / BE 1,7</small></p>	<p><b>Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce</b></p> <p><small>kj 582 / kcal 139 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g KH 26,7 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,99 g / BE 2,2</small></p>	<p><b>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</b></p> <p>3</p> <p><small>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</small></p>	<p><b>Gemüse-Bolognese mit Tofu und Gnocchi</b></p> <p>Eier, Sojabohnen, Sellerie</p> <p><small>kj 41 / kcal 172 / Fett 0,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g KH 7,3 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 1,14 g / BE 0,6</small></p>	<p><b>Hühnerfrikassee mit Champignons und Erbsen, dazu Langkornreis</b></p> <p>Sojabohnen</p> <p><small>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</small></p>
<b>DE-ÖKO-003</b>				