



Speiseplan

20.09.2021 - 26.09.2021

Das DGE-Menü 2 und das DGE-Dessert entsprechen dem „DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung“ und wurden von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) als eine Menülinie zertifiziert.

	Menü 1	DGE - Menü 2	Vegetarisch 3	Das Extra-Menü	DGE-Dessert	Abendessen	
Mo	Lasagne Rind ^{a a1 f g l} Parmesan ^{1 2 g} kcal: 528, EW: 25,38 g, F: 18,66 g, ges. FS: 5,64 g, KH: 62,70 g, Zucker: 1,32 g, Salz: 3,72 g	Tortellini Ricotta-Spinat ^{a a1 c} g Tomatensauce ^{a a1} Tomate-Mozzarella ^{1 g l} kcal: 387, EW: 21,19 g, F: 15,91 g, ges. FS: 7,92 g, KH: 39,19 g, Zucker: 7,91 g, Salz: 3,70 g		Kürbiscremesuppe Putenragout mit Pfifferlingen ^{a a1 g} Kartoffelknödel ^{2 3 5 l} kcal: 362, EW: 25,96 g, F: 12,96 g, ges. FS: 5,81 g, KH: 37,01 g, Zucker: 8,34 g, Salz: 4,91 g	Obst nach Saison kcal: 66, EW: 0,66 g, F: 0,22 g, ges. FS: 0,05 g, KH: 14,95 g, Zucker: 13,16 g, Salz: 0,00 g	Brotauswahl ^{a a1 a2 a3} Rohkost Käseauswahl ^g Wurstauswahl ^{1 2 3 8 h h7} Obst nach Saison kcal: 689, EW: 38,24 g, F: 31,96 g, ges. FS: 15,20 g, KH: 58,29 g, Zucker: 14,50 g, Salz: 5,61 g	
Di		Pfannengemüse mit Kürbis und Paprikagemüse Linsen-Dinkelpfannkuchen ^{a a1 c g} kcal: 263, EW: 8,93 g, F: 12,48 g, ges. FS: 4,44 g, KH: 28,46 g, Zucker: 14,51 g, Salz: 2,10 g		schwäbisches Linsengericht ^{1 3 5 i l} Dinkelspätzle ^{a a1 c} Saitenwurst (Schwein oder Geflügel) ^{2 3 8 j} kcal: 790, EW: 37,46 g, F: 21,92 g, ges. FS: 5,76 g, KH: 103,37 g, Zucker: 5,60 g, Salz: 3,03 g	Obst nach Saison kcal: 66, EW: 0,66 g, F: 0,22 g, ges. FS: 0,05 g, KH: 14,95 g, Zucker: 13,16 g, Salz: 0,00 g	Cherrytomaten Baguette ^{a a1} Aufstrich herzhaft ^{2 3 g} Veganer Brotaufstrich Pfälzer Art ³ kcal: 405, EW: 15,66 g, F: 15,92 g, ges. FS: 7,70 g, KH: 48,66 g, Zucker: 3,72 g, Salz: 2,56 g	
Mi		Lachsschnitte ^{a a1 d} Kräutersoße ^{a a1 g} Naturreis / Vollkornreis Gurkensalat ^{1 3 5 l} Zitronenecke kcal: 684, EW: 37,26 g, F: 34,26 g, ges. FS: 11,68 g, KH: 54,05 g, Zucker: 2,76 g, Salz: 3,61 g	Vegetarisches Chop-Suey ^c Reisnudeln ^{a a1 c} kcal: 451, EW: 27,37 g, F: 13,85 g, ges. FS: 2,64 g, KH: 47,19 g, Zucker: 10,58 g, Salz: 4,58 g		Obst nach Saison kcal: 66, EW: 0,66 g, F: 0,22 g, ges. FS: 0,05 g, KH: 14,95 g, Zucker: 13,16 g, Salz: 0,00 g	Pizza ^{3 a a1 a3 g} kcal: 443, EW: 16,42 g, F: 6,98 g, ges. FS: 4,05 g, KH: 75,60 g, Zucker: 7,20 g, Salz: 2,48 g	
Do	Klare Brühe mit Nudleinlage ^{a a1 c} Puten Cordon Bleu ^{1 2 3 a a1 g} Pommes frites Zitronenecke kcal: 721, EW: 47,41 g, F: 25,32 g, ges. FS: 5,15 g, KH: 73,43 g, Zucker: 3,42 g, Salz: 3,93 g	Auberginen Cordon bleu ^{a a1 c g} Kartoffeln Karottensalat gestiftelt ^{1 3 5 l} kcal: 471, EW: 14,53 g, F: 21,35 g, ges. FS: 5,56 g, KH: 52,96 g, Zucker: 10,20 g, Salz: 3,51 g			Obst nach Saison kcal: 66, EW: 0,66 g, F: 0,22 g, ges. FS: 0,05 g, KH: 14,95 g, Zucker: 13,16 g, Salz: 0,00 g	Scharfes Rinder- Chili mit Bohnen und Mais Vollkornbrötchen ^{a a1 a2 a3 k} kcal: 575, EW: 31,73 g, F: 29,69 g, ges. FS: 8,19 g, KH: 43,28 g, Zucker: 5,22 g, Salz: 2,41 g	
Fr	Hähnchenschenkel Paprikasoße ^{a a1 a3 i} Naturreis / Vollkornreis kcal: 1072, EW: 57,90 g, F: 29,86 g, ges. FS: 8,61 g, KH: 140,05 g, Zucker: 12,81 g, Salz: 6,96 g	Pfannengemüse Mediteran mit Weißkohl, Lauch, Karotte, Zucchini und Paprika ^{i k} kcal: 145, EW: 5,43 g, F: 6,14 g, ges. FS: 1,03 g, KH: 15,26 g, Zucker: 13,00 g, Salz: 2,79 g			Obst nach Saison kcal: 66, EW: 0,66 g, F: 0,22 g, ges. FS: 0,05 g, KH: 14,95 g, Zucker: 13,16 g, Salz: 0,00 g	Lunch-Paket (Wurst, Käse, Brot, Obst, Joghurt, Getränk) ^{1 17 2 3 8 a a1 a2 a3 f g h h7 k} kcal: 1249, EW: 53,76 g, F: 52,95 g, ges. FS: 24,09 g, KH: 137,90 g, Zucker: 63,04 g, Salz: 6,73 g	

zu allen Menüs reichen wir verschiedene Salate

Änderung vorbehalten

1=mit Farbstoff/en, 11=mit Zuckerart/en und Süßungsmittel/n, 17=koffeinhaltig, 2=konserviert, 3=mit Antioxidationsmittel, 5=geschwefelt, 8=mit Phosphat/en, 9=mit Süßungsmittel/n, a=Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, a1=Weizen, a2=Roggen, a3=Gerste, a4=Hafer, c=Eier und daraus gewonnene Erzeugnisse, d=Fische und daraus gewonnene Erzeugnisse, f=Sojabohnen und daraus gewonnene Erzeugnisse, g=Milch daraus gewonnene Erzeugnisse (einschließlich Laktose), h=Schalenfrüchte und daraus gewonnene Erzeugnisse, h2=Haselnüsse, h7=Pistazien, i=Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse, j=Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse, k= Sesam und daraus gewonnene Erzeugnisse, l=Schwefeldioxid und Sulphite > 10 mg/kg oder 10mg/l