



# Speiseplan

05.12.2022 - 11.12.2022

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.

	DGE - Menü 2	Vegetarisch 3	Das Extra-Menü	DGE-Dessert	Abendessen		
<b>Mo</b>	Sojabolognese <sup>fi</sup> Vollkorn-Spaghetti <sup>a a1 g</sup>  kJ: 2239,83, kcal: 532, F: 13,69 g, ges. FS: 3,17 g, KH: 71,51 g, Zucker: 8,98 g, EW: 25,28 g, Salz: 1,96 g	Tomaten-Kräutersoße Tomatennudeln <sup>a a1 c</sup>  kJ: 1762,14, kcal: 416, F: 3,71 g, ges. FS: 1,45 g, KH: 79,21 g, Zucker: 10,77 g, EW: 14,42 g, Salz: 2,95 g	Badisches Schäufele <sup>2 3 5 i</sup> Sauerkraut Schupfnudeln <sup>a a1 c</sup>  kJ: 2644,39, kcal: 632, F: 30,98 g, ges. FS: 10,29 g, KH: 47,94 g, Zucker: 10,48 g, EW: 33,43 g, Salz: 6,07 g	Obst nach Saison  kJ: 275,70, kcal: 66, F: 0,22 g, ges. FS: 0,05 g, KH: 14,94 g, Zucker: 13,16 g, EW: 0,66 g, Salz: 0,00 g	Brotauswahl <sup>a a1 a2 a3</sup> Rohkost Käseauswahl <sup>g</sup> Wurstauswahl <sup>1 2 3 8</sup> Obst nach Saison  kJ: 2776,84, kcal: 665, F: 28,51 g, ges. FS: 14,05 g, KH: 62,25 g, Zucker: 18,08 g, EW: 36,41 g, Salz: 5,18 g		
<b>Di</b>	Afrikanischer Eintopf mit Süßkartoffeln und Hirse <sup>e</sup>  kJ: 2517,75, kcal: 600, F: 16,96 g, ges. FS: 2,32 g, KH: 89,36 g, Zucker: 24,27 g, EW: 16,19 g, Salz: 7,86 g	Vegetarische Bratwurst <sup>a a1 c</sup> Countrywedges  kJ: 1730,30, kcal: 414, F: 24,20 g, ges. FS: 2,74 g, KH: 30,70 g, Zucker: 1,15 g, EW: 16,00 g, Salz: 1,36 g	Grobe Bratwurst Geflügelbratwurst <sup>3 8 j</sup> Zwiebelsoße <sup>9</sup> Countrywedges  kJ: 2795,09, kcal: 670, F: 39,04 g, ges. FS: 12,34 g, KH: 27,24 g, Zucker: 2,98 g, EW: 49,97 g, Salz: 5,59 g	Beerenjoghurt <sup>9</sup>  kJ: 308,72, kcal: 73, F: 0,20 g, ges. FS: 0,11 g, KH: 12,72 g, Zucker: 12,72 g, EW: 4,36 g, Salz: 0,13 g	Hamburger <sup>3 a a1 j</sup> Eisbergsalat <sup>1 3 5 j l</sup>  kJ: 5834,37, kcal: 1390, F: 60,89 g, ges. FS: 16,55 g, KH: 158,61 g, Zucker: 9,81 g, EW: 45,08 g, Salz: 3,40		
<b>Mi</b>	Hokifischfilet gebraten <sup>a a1 d g</sup> <sup>j</sup> Remouladensoße <sup>11 9 a a1 c g j</sup> Kartoffelsalat <sup>1 2 3 4 a a1 j</sup> Kohlrabigemüse  kJ: 1726,64, kcal: 413, F: 21,19 g, ges. FS: 4,87 g, KH: 32,35 g, Zucker: 5,22 g, EW: 20,57 g, Salz: 4,50 g	Vegetarischer Graupeneintopf <sup>a a3 i</sup> Eisbergsalat <sup>1 3 5 j l</sup>  kJ: 1204,08, kcal: 287, F: 11,18 g, ges. FS: 1,19 g, KH: 37,90 g, Zucker: 8,55 g, EW: 5,96 g, Salz: 3,55 g		Obst nach Saison  kJ: 194,00, kcal: 46, F: 0,06 g, ges. FS: 0,02 g, KH: 10,65 g, Zucker: 9,47 g, EW: 0,43 g, Salz: 0,00 g	Gemüselasagne <sup>a a1 g i</sup> Tomatensauce <sup>a a1</sup>  kJ: 2008,08, kcal: 479, F: 18,60 g, ges. FS: 3,55 g, KH: 61,92 g, Zucker: 16,52 g, EW: 12,66 g, Salz: 3,33 g		
<b>Do</b>	Allgäuer Käsespätzle <sup>a a1 c g</sup> Zwiebelschmelze <sup>9</sup>  kJ: 2464,64, kcal: 593, F: 34,25 g, ges. FS: 19,24 g, KH: 48,08 g, Zucker: 7,20 g, EW: 20,73 g, Salz: 3,01 g		Schwäbische Käsespätzle mit Fleischküchle und Blattsalat <sup>3 a a1 c g</sup>  kJ: 2910,12, kcal: 695, F: 42,82 g, ges. FS: 20,72 g, KH: 44,14 g, Zucker: 6,84 g, EW: 30,94 g, Salz: 4,12 g	Apfelmus <sup>3</sup>  kJ: 234,40, kcal: 55, F: 0,00 g, ges. FS: 0,00 g, KH: 12,80 g, Zucker: 11,20 g, EW: 0,16 g, Salz: 0,01 g	Eier-Omelett <sup>c g</sup> Salatgarnitur  kJ: 829,60, kcal: 199, F: 11,81 g, ges. FS: 4,83 g, KH: 7,69 g, Zucker: 2,26 g, EW: 14,76 g, Salz: 1,48 g		
<b>Fr</b>	Pasta-Pfanne (Tortellini - Gnocchi) <sup>2 a a1 c g</sup> Tomatensauce <sup>a a1</sup>  kJ: 1495,08, kcal: 353, F: 7,79 g, ges. FS: 1,78 g, KH: 59,12 g, Zucker: 7,83 g, EW: 9,26 g, Salz: 3,85 g		Kalbsgulasch "Züricher Art" <sup>a a1 g</sup> Rösti-Taler  kJ: 2831,20, kcal: 678, F: 41,78 g, ges. FS: 8,31 g, KH: 42,54 g, Zucker: 3,40 g, EW: 32,17 g, Salz: 2,74 g	Obst nach Saison  kJ: 275,70, kcal: 66, F: 0,22 g, ges. FS: 0,05 g, KH: 14,94 g, Zucker: 13,16 g, EW: 0,66 g, Salz: 0,00 g	Lunch-Paket (Wurst, Käse, Brot, Obst, Joghurt, Getränk) <sup>1 17 2 3 8 a a1 g</sup>  kJ: 2214,45, kcal: 531, F: 30,95 g, ges. FS: 16,42 g, KH: 33,87 g, Zucker: 29,54 g, EW: 30,26 g, Salz: 3,96 g		

zu allen Menüs reichen wir verschiedene Salate und vom Buffet

Änderung vorbehalten

1=mit Farbstoff/en, 11=mit Zuckerart/en und Süßungsmittel/n, 17=koffeinhaltig, 2=konserviert, 3=mit Antioxidationsmittel, 4=mit Geschmacksverstärker, 5=geschwefelt, 8=mit Phosphat/en, 9=mit Süßungsmittel/n, a=Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, a1=Weizen, a2=Roggen, a3=Gerste, c=Eier und daraus gewonnene Erzeugnisse, d=Fische und daraus gewonnene Erzeugnisse, e=Erdnüsse und daraus gewonnene Erzeugnisse, f=Sojabohnen und daraus gewonnene Erzeugnisse, g=Milch daraus gewonnene Erzeugnisse (einschließlich Laktose), i=Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse, j=Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse, l=Schwefeldioxid und Sulphite > 10 mg/kg oder 10mg/l