



Speiseplan

28.11.2022 - 04.12.2022

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.

	Menü 1	DGE - Menü 2	Vegetarisch 3	Das Extra-Menü	DGE-Dessert	Abendessen	
Mo		BIO-Spaghetti ^{a a1} Sojabolognese ^{fi} Parmesan ^{1 2 g} kJ: 2109,62, kcal: 502, F: 16,75 g, ges. FS: 5,28 g, KH: 56,90 g, Zucker: 6,77 g, EW: 28,27 g, Salz: 4,54 g	Vegane Spaghetti Carbonara mit Gemüstreifen ^{3 a a1 f} Parmesan ^{1 2 g} kJ: 2473,00, kcal: 590, F: 23,63 g, ges. FS: 5,85 g, KH: 66,68 g, Zucker: 8,90 g, EW: 24,85 g, Salz: 3,92 g	BIO-Spaghetti ^{a a1} Bolognese vom Rind ^{a a1} Parmesan ^{1 2 g} kJ: 2543,91, kcal: 674, F: 23,46 g, ges. FS: 6,20 g, KH: 68,96 g, Zucker: 17,39 g, EW: 42,68 g, Salz: 4,72 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 ^{a a1 a2 a3} Rohkost Käseauswahl ^g Wurstauswahl ^{1 2 3 8} 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	
Di		Pfannengemüse Mediteran mit Weißkohl, Lauch, Karotte, Zucchini und Paprika ^{ik} Bauernsalat ^g kJ: 1145,25, kcal: 275, F: 15,39 g, ges. FS: 4,27 g, KH: 20,71 g, Zucker: 18,30 g, EW: 10,90 g, Salz: 4,21 g	Pasta-Pfanne (Tortellini - Gnocchi) ^{2 a a1 c g} Tomatensauce ^{a a1} 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	Döner mit Hähnchenfleisch und Rohkost ^{a a1 a3 k} Joghurtsauce ^g kJ: 6608,17, kcal: 1590, F: 95,84 g, ges. FS: 30,68 g, KH: 84,43 g, Zucker: 8,14 g, EW: 100,01 g, Salz: 12,47 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	Fleischkäsauflauf ^{2 3 8 g} Salatgarnitur kJ: 1645,51, kcal: 395, F: 23,30 g, ges. FS: 11,21 g, KH: 23,57 g, Zucker: 3,24 g, EW: 20,21 g, Salz: 2,56 g	
Mi		Lachsschnitte ^{a a1 d} Zitronensoße ^{a a1 g} Petersiliekartoffeln ^g kJ: 8909,12, kcal: 2120, F: 106,79 g, ges. FS: 20,13 g, KH: 170,37 g, Zucker: 9,20 g, EW: 115,79 g, Salz: 11,11 g	Kartoffel-Spinatauflauf ^{c g} kJ: 1396,36, kcal: 335, F: 19,05 g, ges. FS: 11,12 g, KH: 23,89 g, Zucker: 2,14 g, EW: 14,02 g, Salz: 2,15 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	Lasagne Bolognese ^{a a1 c g} Salatgarnitur kJ: 2337,85, kcal: 558, F: 30,54 g, ges. FS: 13,40 g, KH: 38,14 g, Zucker: 11,56 g, EW: 29,96 g, Salz: 3,84 g	
Do		Blumenkohl-Käse-Medaillon ^{a a1 c g i} Basilikumsoße ^{a a1 g} Salzkartoffeln kJ: 1763,27, kcal: 414, F: 9,30 g, ges. FS: 3,19 g, KH: 67,75 g, Zucker: 13,53 g, EW: 14,18 g, Salz: 4,20 g	Vegetarische Makkaroni Carbonara ^{a a1 g i} Tomatennudeln ^{a a1 c} kJ: 2012,24, kcal: 477, F: 5,84 g, ges. FS: 1,16 g, KH: 86,71 g, Zucker: 6,60 g, EW: 16,50 g, Salz: 3,16 g	Rinderroulade Hausfrauen Art mit Speck , Zwiebeln , Gewürzgurken ^{2 3 8 j} Bratensauce Apfelrotkohl ^{11 3} Kartoffelpüree ^g kJ: 2615,94, kcal: 628, F: 25,93 g, ges. FS: 11,29 g, KH: 54,31 g, Zucker: 23,55 g, EW: 39,08 g, Salz: 11,94 g	Birchermüsli mit Joghurt ^{a a1} ^{a3 a4 g h h1 h2} kJ: 804,00, kcal: 190, F: 2,80 g, ges. FS: 0,43 g, KH: 32,35 g, Zucker: 11,55 g, EW: 6,75 g, Salz: 0,14 g	Hirseauflauf mit Äpfeln ^{3 c g h} ^{h1} kJ: 2385,22, kcal: 572, F: 22,86 g, ges. FS: 11,72 g, KH: 74,01 g, Zucker: 31,32 g, EW: 16,01 g, Salz: 0,52 g	
Fr	Balkanpfanne mit Rinder Cevapcici ^c Paprikasoße ^{a a1 a3 i} Naturreis / Vollkornreis kJ: 2708,40, kcal: 649, F: 38,82 g, ges. FS: 12,73 g, KH: 49,19 g, Zucker: 2,99 g, EW: 24,90 g, Salz: 4,34 g	Pfannengemüse mit Kürbis und Paprikagemüse Naturreis / Vollkornreis kJ: 1317,08, kcal: 312, F: 5,12 g, ges. FS: 0,80 g, KH: 59,22 g, Zucker: 13,21 g, EW: 7,73 g, Salz: 2,68 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) ^{1 17 2 3 8 a a1 g} 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, 5=geschwefelt, 8=mit Phosphat/en, 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, h1=Mandeln, h2=Haselnüsse, 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