

**Speisekarte KW**

	43 Montag 	Für die Woche vom: Dienstag	23.10.2023 Mittwoch	27.10.2023 Donnerstag	Freitag
	<b>Bio-Penne mit fruchtiger Bio-Tomatensauce und Bio-Blattsalat mit Bio-Joghurtdressing</b>	<b>Fit-Pizza mit Geflügelsalami, Mozzarella und Paprika</b>	<b>Käsespätzle mit Röstzwiebeln, dazu Karottensalat</b>	<b>Geflügelbratwurst mit Kartoffelpüree und Rotkohl</b>	<b>Hähnchengeschnetzeltes mit Äpfeln und Ananas in Currysauce, dazu Vollkornreis und Brokkoligemüse</b>
	Gluten (Weizen), Milch (Lactose) 3	Gluten (Weizen), Milch (Lactose), 2, 3	Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose), 2	Milch (Lactose) 8	Milch (Lactose)
	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 749 / kcal 179 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g KH 22,3 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 9,8 g / Salz 1,30 g / BE 1,9	kj 683 / kcal 163 / Fett 9,0 g, davon ges. Fettsäuren 4,2 g KH 15,9 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 1,13 g / BE 1,3	kj 448 / kcal 107 / Fett 6,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g KH 8,1 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,21 g / BE 0,7	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
<b>Gluten-, Laktosefrei</b>	<b>Rinderhaschee mit Reis und Karotten-Erbsengemüse</b>	<b>Maisgrießbrei mit Kirschrägart</b>	<b>Hähnchengeschnetzeltes mit buntem Paprikareis</b>	<b>Rindergeflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi</b>	<b>Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen, dazu Reis</b>
	Sojabohnen, Sellerie, Senf	Sojabohnen	Sojabohnen	Eier, Sojabohnen, Senf	Sojabohnen
	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 709 / kcal 169 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g KH 27,8 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 8,1 g / Salz 1,18 g / BE 2,3	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 423 / kcal 101 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g KH 15,9 g, davon Zucker 0,4 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 0,99 g / BE 1,3

Unsere Schule strebt eine Zertifizierung nach dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen“ an. Solange ist das gesundheitsfördernde Angebot an dem Daumen erkennbar. Die Nährwertangaben beziehen sich auf die durchschnittlichen Analysewerte pro 100g verzehrfertige Komponenten.



Deklaration der Nährwerte / Allergene und Zusatzstoffe (Zahlen) siehe Karte. Erläuterung im Aushang.

**Speisekarte KW**

45 Montag	Für die Woche vom: Dienstag	06.11.2023 Mittwoch	10.11.2023 Donnerstag	Freitag
 <b>Hühnerfrikassee mit Bio-Karottengemüse und Langkornreis</b>	 <b>Tortellini mit Gemüsefüllung, dazu Tomatensauce</b>	 <b>Spaghetti mit Bolognese vom Rind</b>	 <b>Bio-Tomatensuppe dazu Bio-Gemüse-Kartoffelpuffer mit Bio-Apfelmus</b>	<b>Milde Ungarische Gulaschsuppe vom Rind mit Tomaten, Paprika und Kartoffeln, dazu Bio-Körnerbrötchen</b>
Milch (Lactose)	Gluten (Weizen), Sellerie	Gluten (Weizen), Sellerie	Eier, Gluten (Weizen, Dinkel), Sellerie	Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)
kj 473 / kcal 113 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g KH 16,9 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 2,18 g / BE 1,4	kj 549 / kcal 131 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 21,5 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 1,00 g / BE 1,8	kj 550 / kcal 131 / 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	kj 537 / kcal 128 / Fett 7,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g KH 13,4 g, davon Zucker 4,6 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,64 g / BE 1,1	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
<b>Gluten-, Laktosefrei</b>				
<b>Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis</b> Sojabohnen	<b>Grillgemüse mit Tomatensauce und Paprikareis</b>	<b>Nudeln a la Bolognese vom Rind</b>	<b>Gnocchi-Gemüsepfanne mit Tomatensauce</b> Eier, Sojabohnen	<b>Hähnchengeschnetzeltes mit buntem Paprikareis</b> Sojabohnen
kj 422 / kcal 101 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g KH 15,9 g, davon Zucker 0,4 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 0,99 g / BE 1,3	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	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	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	kj 709 / kcal 169 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g KH 28,0 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 8,1 g / Salz 1,18 g / BE 2,3
	Unsere Schule strebt eine Zertifizierung nach dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen“ an. Solange ist das gesundheitsfördernde Angebot an dem Daumen erkennbar. Die Nährwertangaben beziehen sich auf die durchschnittlichen Analysewerte pro 100g verzehrfertige Komponenten. Deklaration der Nährwerte / Allergene und Zusatzstoffe (Zahlen) siehe Karte. Erläuterung im Aushang.			

**Speisekarte KW**

	46 Montag	Für die Woche vom: Dienstag  	13.11.2023 Mittwoch	17.11.2023 Donnerstag	Freitag
	<b>Tomatensuppe mit Reis, dazu Geflügelbockwurst und ein Bio-Körnerbrötchen</b>	<b>Bio-Penne in Bio-Zucchini-Tomatensauce</b>	<b>Paniertes Putenbrustschnitzel mit Rahmsauce und Salzkartoffeln, dazu Rotkohl</b>	<b>Knuspriger Bio-Linsentaler mit Rahmgemüse, dazu Salzkartoffeln</b>	<b>Putenrahmragout mit Vollkornreis und buntes Marktgemüse</b>
	Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sellerie 3,8	Gluten (Weizen)	Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf	Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie	Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)
	kj 451 / kcal 108 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g KH 15,9 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 1,28 g / BE 1,3	kj 578 / kcal 138 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g KH 24,7 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,75 g / BE 2,1	kj 509 / kcal 122 / Fett 5,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g KH 12,6 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 0,47 g / BE 1,1	kj 528 / kcal 126 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g KH 14,6 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,44 g / BE 1,2	kj 641 / kcal 153 / Fett 12,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,9 g KH 8,5 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 1,0 g / BE 0,7
<b>Gluten-, Laktosefrei</b>	<b>Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis</b>	<b>Fruchtige Linsenbolognese mit Kartoffelnocken</b> Eier, Sellerie	<b>Süßkartoffel Tikka Masala</b> Sojabohnen	<b>Rindergeflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gnocchi</b> Eier, Sojabohnen, Senf	<b>Hähnchengeschnetzeltes mit Paprikareis</b> Sojabohnen
	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	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	kj 479 / kcal 114 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g KH 13,3 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 0,99 g / BE 1,1	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 709 / kcal 169 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g KH 27,8 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 8,1 g / Salz 1,18 g / BE 2,3

Unsere Schule strebt eine Zertifizierung nach dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen“ an. Solange ist das gesundheitsfördernde Angebot an dem Daumen erkennbar. Die Nährwertangaben beziehen sich auf die durchschnittlichen Analysewerte pro 100g verzehrfertige Komponenten.



Deklaration der Nährwerte / Allergene und Zusatzstoffe (Zahlen) siehe Karte. Erläuterung im Aushang.

Speisekarte KW

47 Montag	Für die Woche vom: Dienstag	20.11.2023 Mittwoch	24.11.2023 Donnerstag	Freitag
 <b>Bio-Mildes Chili con carne mit Rindfleisch und Bio-Vollkornreis, dazu Bio-Kräuter-Dip</b>	<b>Gemüsesuppe und Pancakes mit Vanillesauce und Kirschragnet</b>	 <b>Rindfleischgeschnetzeltes in roter Curry-Gemüsesauce, dazu Spätzle</b>	<b>Salzkartoffeln mit Kräuterquark und Karottensalat</b>	 <b>Fit -Pizza mit Geflügelsalami, Mozzarella und Paprika</b>
Milch (Lactose), Gluten (Weizen)	Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)	Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Sojabohnen, Sesam	Milch (Lactose)	Gluten (Weizen), Milch (Lactose) 2,3
kj 536 /kcal 128 /Fett 2,0 g,davon ges. Fettsäuren 0,5 g KH 22,7 g,davon Zucker 2,0 g/Eiweiß 4,4 g/Salz 2,02 g /BE 1,9	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	kj 606 / kcal 145 / Fett 5,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g KH 17,2 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 6,3 g / Salz 1,40 g/ BE 1,4	kj 363 / kcal 87/ Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g KH 10,9 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 0,35 g / BE 0,9	kj 749 / kcal 179 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g KH 22,3 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 9,8 g / Salz 1,30 g / BE 1,9
<u>Gluten-, Laktosefrei</u>				
<b>Kartoffeleintopf</b> Sellerie	<b>Rinderhaschee mit Reis und Karotten-Erbsengemüse</b> Sojabohnen, Sellerie, Senf	<b>Buntes Grillgemüse mit Paprika, Auberginen und Zucchini mit Gemüsereis</b>	<b>Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce</b>	<b>Rinderbraten in brauner Sauce mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln</b> Sojabohnen
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	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 338 / kcal 81 / 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	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	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

Unsere Schule strebt eine Zertifizierung nach dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen“ an. Solange ist das gesundheitsfördernde Angebot an dem Daumen erkennbar. Die Nährwertangaben beziehen sich auf die durchschnittlichen Analysewerte pro 100g verzehrfertige Komponenten.



Deklaration der Nährwerte / Allergene und Zusatzstoffe (Zahlen) siehe Karte.Erläuterung im Aushang.

**Speisekarte KW**

48 Montag	Für die Woche vom: Dienstag 	27.11.2023 Mittwoch	01.12.2023 Donnerstag	Freitag
<b>Rindfleischburger im Brötchen mit Ofen-Pommes, Salat, Tomaten und Ketchup</b>	<b>Bio-Eieromelette mit Bio-Salzkartoffeln und Bio-Rahmspinat</b>	<b>Köttbular vom Geflügel mit Marktgemüse und Kartoffelpüree</b>	<b>Kartoffel-Lachs-Gratin mit Brokkoli</b>	<b>Linsen mit Spätzle und Geflügelwiener</b>
Gluten (Weizen, Gerste), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf 12	Eier, Milch (Lactose), Gluten (Weizen)	Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf	Fisch, Milch (Lactose) 1	Gluten(Weizen,Dinkel), Eier, Sellerie 3, 8
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	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	kj 461 / kcal 110 / Fett 6,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,7 g KH 9,0 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 1,22 g / BE 0,8	kj 417 / kcal 99 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g KH 8,5 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,56 g / BE 0,7	kj 590 / kcal 141 / Fett 6,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g KH 15,1 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 6,2 g / Salz 1,21 g / BE 1,3
<b>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</b>	<b>Gnocchi-Gemüsepfanne mit Tomatensauce</b>	<b>Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis</b>	<b>Hähnchengeschnetzeltes mit buntem Paprikareis</b>	<b>Nudeln a la Bolognese vom Rind</b>
	Eier, Sojabohnen	Sojabohnen	Sojabohnen	
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	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	kj 422 / kcal 101 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g KH 15,9 g, davon Zucker 0,4 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 0,99 g / BE 1,3	kj 713 / kcal 170 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 28,0 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 7,8 g / Salz 0,50 g / 2,3 BE	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

Unsere Schule strebt eine Zertifizierung nach dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen“ an. Solange ist das gesundheitsfördernde Angebot an dem Daumen erkennbar. Die Nährwertangaben beziehen sich auf die durchschnittlichen Analysewerte pro 100g verzehrfertige Komponenten.



Deklaration der Nährwerte / Allergene und Zusatzstoffe (Zahlen) siehe Karte. Erläuterung im Aushang.