

# Speiseplan

KW 39 | 26.09. bis 30.09.2022

Die Menülinie 1 (mit Dessert) entspricht dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen“. Diese wurde von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) zertifiziert und mit dem



VeggieTag

El Tucano

SCHULCATERING

Montag

Dienstag

Mittwoch

Freitag

## Menü 1

DGE-Linie



Kartoffelgratin  
Kaisergemüse (Brokkoli, Blumenkohl, Karotte) in Rahm  
Eisbergsalat  
Caesar Dressing

G,W,M,Sr,Sw  
G,W,M  
E,M,Sf,Sw,2,3,8

kj: 1187 kcal: 283,7

Lachs-Sahnesoße  
Spaghetti (BIO)  
Tomatensalat  
Vinaigrette

G,W,F,M  
G,W  
Sf,Sw,8

kj: 1952 kcal: 466,6

Hähnchen-Nuggets  
Ketchup  
Kartoffelstampf  
Erbsengemüse

G,W  
Sr  
M

kj: 1620 kcal: 387,2

Gemüsegulasch (Kartoffel, Zucchini, Karotte)  
Nurreis (BIO)  
Blattsalat  
Joghurtdressing

M,Sr  
G,W  
M

kj: 1156 kcal: 276,3

Gabelspaghetti (BIO)  
Tomaten-Frischkäsesoße  
Karotten-Apfel-Salat

G,W  
M,Sr

kj: 1937 kcal: 463,0

## Menü 2

bunt gemixte Alternative

Rinderfrikadellchen  
Dampfkartoffeln  
Kaisergemüse (Brokkoli, Blumenkohl, Karotte) in Rahm

G,W,E,M,Sr,Sf  
G,W,M

kj: 1516 kcal: 362,4

Spaghetti (BIO)  
Basilikum-Pesto  
Tomatensalat  
Vinaigrette

G,W  
G,W,M,Schf,H1  
Sf,Sw,8

kj: 2260 kcal: 540,1

Pastinaken-Steckrüben-Rösti  
Zaziki  
Eisbergsalat  
Honig-Senf dressing

G,W,H,E,Sr  
M  
Sf

kj: 1927 kcal: 460,5

Kaiserschmarrn  
Vanillesoße  
Rohkoststicks Paprika

G,W,E,M  
M

kj: 2228 kcal: 532,5

Geflügel-Bratwurst  
Ketchup  
Gemüse-Nudelsalat (Karotte/Gurke/Paprika)

Sr  
G,W,M

kj: 1607 kcal: 384,0

## Menü 3

Bio-Linie



Spätzle-Champignon-Pfann (Bio)  
Sahnesoße (Bio)  
Eisbergsalat (Bio)  
Joghurtdressing (Bio)  
Bio-Heidelbeerquark

G,W,E  
G,W,M  
M  
M

kj: 1902 kcal: 454,5

Grießbrei (Bio)  
Erdbeersoße (Bio)  
Zimtzucker (Bio)  
Knabberkarotten (Bio)  
Bioobst

G,W,M

kj: 1940 kcal: 463,6

Geflügel-Cevapcici (Bio)  
Zaziki (Bio)  
Parboiled Reis (BIO)  
Mais-Paprika-Salat (Bio)  
Bio-Kuhpudding

M  
M  
Sf,Sw,8  
M

kj: 2125 kcal: 508,0

Rührei (Bio)  
Dampfkartoffeln (Bio)  
Rahmspinat (Bio)  
Bioobst

E,M  
G,W,M

kj: 1637 kcal: 391,1

veg. Ravioli (Bio)  
Tomatensoße (Bio)  
Gurkensalat mit Joghurt (Bio)  
Bio-Vanillejoghurt

G,W,M  
Sr  
M  
M

kj: 2527 kcal: 604,0

## Menü 4

glutenfrei lactosefrei

°Kartoffel-Brokkoligratin  
°Eisbergsalat  
°Vinaigrette  
°Alpro Soja Vanille

M,Sw  
Sf,Sw,8  
S,1

kj: 1829 kcal: 437,2

°Spaghetti  
°Lachs-Sahnesoße  
°Tomatensalat  
°Frischobst

F,M  
Sf,Sw,8

kj: 2678 kcal: 640,2

°Putenbrust nat.  
°Ketchup  
°Kartoffelstampf  
°Erbsengemüse  
°Pudding

Sr  
M  
M,1

kj: 2123 kcal: 507,4

°Gemüsegulasch (Kartoffel, Zucchini, Karotte)  
°Nurreis  
°Blattsalat  
°Joghurtdressing  
°Frischobst

M,Sr  
M

kj: 2105 kcal: 503,1

°Fusilli  
°Tomatenrahmsauce  
°Karotten-Apfel-Salat  
°Fruchtjoghurt

M,Sr  
M

kj: 3508 kcal: 838,5

## Menü 5

Tagessalat

'Türkischer Salat' mit Bulgur, Tomate, Gurke, Hirtenkäse  
Weizenbrötchen

G,W,M,Sf,Sw,1,3,8  
G,W

kj: 3128 kcal: 747,7

'Glasnudelsalat' mit Chinakohl, Paprika, Karotten, Minze, Lauchzwiebeln  
Weizenbrötchen  
'Erdnussdressing

S  
G,W  
Er,Sw,3,8

kj: 1891 kcal: 452,0

'Feldsalat' mit Hähnchenbruststreifen, Apfel, Kürbiskernen  
Körnerbrötchen  
'Honig-Senf-Dressing

3  
G,W,R,Ge,H,Ss  
Sf

kj: 2868 kcal: 685,5

'Holländischer Salat' mit Blattsalat, Karotte, Tomate, Gurke, Gouda  
Roggenbrötchen  
'Joghurt-Dressing

G,W,M,1  
G,W,R,Ge  
M

kj: 2363 kcal: 564,7

Bunter Eier-Kartoffelsalat mit Geflügelfrikadellchen  
Weizenbrötchen

G,W,E,M,Sf,1,2  
G,W

kj: 3114 kcal: 744,2

## Dessert

Heidelbeerquark

M

kj: 322 kcal: 77,0

Frischobst

kj: 204 kcal: 48,8

Kuhpudding (Vanille/Schoko)

M

kj: 276 kcal: 66,1

Frischobst

kj: 204 kcal: 48,8

Pfirsichjoghurt

M

kj: 208 kcal: 49,7