



# Speiseplan

KW 41 | 10.10. bis 14.10.2022



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



**El Tucano**  
SCHULCATERING

Montag

Dienstag

Veggie-tag

Donnerstag

Freitag

## Menü 1

DGE-Linie



Lachs - Tomatenrahmsoße F,M,Sr  
 Naturreis (BIO)   
 Gurkensalat mit Joghurt M

kj: 1807 kcal: 431,9

Gemüsefrikadellchen (Möhren, Pastinaken, Erbsen) G,W,E  
 Buttersoße G,W,E,M,4  
 Salzkartoffeln  
 Erbsen - Karottengemüse G,W,M

kj: 1106 kcal: 264,3

Linsen-Lasagne G,W,E,M,Sr  
 Blattsalat  
 Rahmdressing M

kj: 1858 kcal: 444,1

Putengyros   
 Ofenkartoffeln  
 Zaziki M  
 Eisbergsalat  
 Vinaigrette Sf,Sw,8

kj: 1285 kcal: 307,2

Hörnchennudeln (BIO) G,W  
 Tomaten-Frischkäsesoße M,Sr  
 Karottensalat

kj: 2029 kcal: 485,1

## Menü 2

bunt gemixte Alternative

Fusilli (BIO) G,W  
 Tomatenrahmsoße M,Sr  
 Gurkensalat mit Joghurt M

kj: 1831 kcal: 437,6

Rinderfrikadellchen G,W,E,M,Sr,Sf  
 Ketchup Sr  
 Wedges  
 Erbsen - Karottengemüse G,W,M

kj: 1866 kcal: 446,0

American Pancake G,W,E,M  
 Zimt-Äpfel  
 Vanillesoße M  
 Gurkenrohkost-Scheiben

kj: 1895 kcal: 452,8

Kürbiseintopf G,W,M  
 Kürbiskerne  
 Vollkornbrötchen G,W,R,Ge,H

kj: 1739 kcal: 415,6

Currywurst (Geflügel) Sr  
 Herzogin-Kartoffeln M  
 Karottensalat

kj: 1776 kcal: 424,5

## Menü 3

Bio-Linie



Milchreis (Bio) M  
 Kirschoße (Bio)   
 Zimtucker (Bio)   
 Knabberkarotten (Bio)   
 Bioobst

kj: 2056 kcal: 491,5

Rigatoni-Spinat-Auflauf G,W,M  
 (Bio)   
 Karotten-Mais-Salat (Bio)   
 Bio-Erdbeerjoghurt M

kj: 1913 kcal: 457,2

Gnocchi (Bio) G,W  
 Tomaten-Frischkäsesoße M,Sr  
 (Bio)   
 Eisbergsalat (Bio)   
 Rahmdressing (Bio) M  
 Bioobst

kj: 2331 kcal: 557,2

Spaghetti (BIO) G,W  
 Bolognese (Rind) Sr  
 (Bio)   
 Reibekäse (Bio) M  
 Gurkensalat (Bio)   
 Vanillepudding (Bio) M

kj: 2010 kcal: 480,5

Linsen-Hirse-Bällchen G,W,E  
 (Bio)   
 Zaziki (Bio) M  
 Salzkartoffeln (Bio) 3  
 Weißkrautsalat (Bio)   
 Bioobst

kj: 1681 kcal: 401,8

## Menü 4

glutenfrei lactosefrei

°Lachs - Tomatenrahmsoße F,M,Sr  
 °Naturreis (BIO)   
 °Gurkensalat  
 °Frischobst

kj: 2638 kcal: 630,5

°Rinderhacksteak Sr  
 °Ketchup  
 °Salzkartoffeln  
 °Karottengemüse  
 °Fruchtjoghurt M

kj: 1792 kcal: 428,2

°Spaghetti Sr  
 °Rote Linsen - Bolognese Sr  
 °Blattsalat  
 °Joghurtdressing M  
 °Frischobst

kj: 2588 kcal: 618,6

°Putengyros M  
 °Zaziki-L  
 °Ofenkartoffeln  
 °Eisbergsalat  
 °Vinaigrette Sf,Sw,8  
 °Alpro Soja Vanille S,1

kj: 1669 kcal: 399,0

°Currywurst (Geflügel) Sr  
 °Röstiecken  
 °Karottensalat  
 °Frischobst

kj: 2537 kcal: 606,3

## Menü 5

Tagessalat

'Türkischer Salat' mit Bulgur, Tomate, Gurke, Hirtenkäse G,W,M,Sf,Sw,1,3,8  
 Weizenbrötchen G,W

kj: 3128 kcal: 747,7

'Glasnudelsalat' mit Chinakohl, Paprika, Karotten, Minze, Lauchzwiebeln S  
 Weizenbrötchen G,W  
 'Erdnussdressing Er,Sw,3,8

kj: 1891 kcal: 452,0

'Deutscher Salat' mit Blattsalat, Tomate, Mais, Gurke, Ei G,W,E  
 Körnerbrötchen G,W,R,Ge,H,Ss  
 'Joghurt-Dressing M

kj: 2225 kcal: 531,8

'Spanischer Salat' mit Blattsalat, Paprika, Oliven, F,3  
 Tomaten, Thunfisch G,W,R,Ge,H  
 Vollkornbrötchen M  
 'Rahm-Dressing

kj: 1962 kcal: 469,0

Bunter Eier-Kartoffelsalat G,W,E,M,Sf,1,2  
 mit Geflügelfrikadellchen G,W  
 Weizenbrötchen

kj: 3114 kcal: 744,2

## Dessert

Frischobst

kj: 204 kcal: 48,8

Erdbeerjoghurt M

kj: 199 kcal: 47,6

Frischobst

kj: 204 kcal: 48,8

Vanillepudding M

kj: 256 kcal: 61,1

Frischobst

kj: 204 kcal: 48,8