

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	1-oct.	1-oct.	2-oct.	3-oct.	4-oct.
Vorspeise		Gedämpfte grüne Bohnen 15	Tomaten angemacht mit Schnittlauch -	Gurkensalat 7,9,14	Gedünstete Kichererbsen mit Fleisch 15
Menü 1		Pasta carbonara 2,4,7,13,15	Paella mixta (mit Truthahn) 3,5,8,15	Bratwurst mit Kartoffelbrei und Sauerkraut 7,9,13,14,15	Gebackener Seehecht mit Zitronen - Sauce dazu Reis 5
Menü 2		Gemüsepasteten 2,4,7,14	Cremespinat mit Spiegelei 2,4,7	Linseneintopf mit Würstchen 2,4,7,9,13,14,15	Brathähnchen-Wrap mit Avocado 1,2,9,13,15
Nachspeise		Obst der Saison -	Joghurt 7	Obst der Saison -	Obst der Saison -
Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib		847,5 36,8 10,6 103,9 18,9 22,5 1,4 7,5 722,4 34,8 5,6 75,8 16,8 26,8 1,5 10,9	659,8 27,3 6 80,2 10,9 22,5 0,9 1,9 489,8 28,2 9,7 33,5 12,7 23,6 1,4 4,4	476,2 29,1 6,8 26,1 20 26,5 1,2 6,1 655,2 32,5 6,3 49,7 15,3 28,8 1,5 20,8	726,1 18,1 3,1 96,7 15,8 41,4 1,7 12,7 756,7 24,6 4,6 94,3 17 39,4 2,2 13,9
	7-oct.	8-oct.	9-oct.	10-oct.	11-oct.
Vorspeise	Andalusischer Gazpacho 2,14	Tomatensalat mit Oliven 14	Eintopfbrühe mit Fadennudeln 1,2,4,15	Gebratener Reis mit Gemüse und Ei 3,4,7,13,14,15	Erbsencreme-Suppe mit Speck 15
Menü 1	Kalbshamburger (ohne Brot) und Kartoffelecken	Quia mit Gemüse, Meeressfrüchte und Krustentiere 2,3,4,8,15	Cocido madrileño Kichererbseneintopf 1,2,4,15	Paniertes Seehecht dazu Salat 2,4,5,14	Lendenbraten mit Kartoffelpüree 7
Menü 2	Caesar-Salat mit gegrillter Hähnchenbrust 2,4,5,7,9,13,14,15	Schnitzel mit Kartoffelbrei 2,4,7	Gegrillte Lende mit Mais -	Pizza mit Gemüse, Spinatblätter u. Mozzarella 2,4,7,10,11,12,13,15	Pasta mit Hähnchenstreifen und Gemüse 2,4,15
Nachspeise	Obst der Saison -	Joghurt 7	Obst der Saison -	Obst der Saison -	Obst der Saison -
Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib	568,7 35,7 9,4 37,7 13,5 23,2 2,3 5,7 704,5 46,8 9,7 45,9 15,5 22,9 1,89 6,4	702,8 24 5,2 87,1 15,7 32,5 1,7 8,9 566,8 21,5 5,2 47,6 9,2 43 1,3 4,4	897,5 39 8,4 79,4 34,7 52,3 1,8 20,7 506,6 27,4 7,7 29,9 36,4 35 1,7 8	563,5 14,2 2,7 73,4 15,2 33,2 1,1 6,2 783,5 24,2 7,5 107,8 15,1 29,1 1,2 8,1	692,5 23 6,4 69,6 12,6 51,1 1,9 17,6 826,5 18,4 4 119,8 13,2 42,5 1,6 21,6
	14-oct.	15-oct.	16-oct.	17-oct.	18-oct.
Vorspeise		Hühnerbrühe mit Fadennudeln 1,2,4	Gemischter Salat 14	Gedünstete weiße Bohnen 1,15	Kürbiscreme-Suppe -
Menü 1	Schulfrei	Marinierter Hai dazu gedünsteter Brokkoli 2,5,14	Gedünstete Linsen mit Gemüse und Reis 15	Brathähnchen dazu Ofenkartoffeln -	Pasta Amatriciana 2,4,7
Menü 2		Rindfleisch Burger mit Tomate, Beicon und Käse 2,4,7,9,12,13,15	Käsespätzle mit Röstzwiebeln 1,2,3,4,5,7,8,9,10,13,15	Gefüllte Aubergine mit Gemüse, Quinoa u. Geriebener Käse 2,4,5,7,9,14,15	Fleisch-Lauch-Quiche 2,4,7,13,15
Nachspeise		Obst der Saison -	Joghurt 7	Obst der Saison -	Obst der Saison -
Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib		503,2 26,3 5,5 42,9 16,2 31,8 1,7 5,8 861,6 42,1 16,6 73,7 15,2 54,8 3,4 6,6	649,8 28 5,5 64 11,2 27,2 1,4 17,1 895,8 35,8 12,5 106 13,7 33,7 1,8 7,4	628,5 17,7 4,1 67,9 21,6 47,8 2,5 23 825,5 42,2 9 69,4 20,9 39,5 3,29 22,2	793,5 31,3 9,5 103,5 15,5 20,6 1,5 4,3 786,5 49,9 8,4 65 14 16,9 1,3 6,7
	21-oct.	22-oct.	23-oct.	24-oct.	25-oct.
Vorspeise	Geschmorte Linsen mit Gemüse und Kürbis 15	Sautierter Brokkoli -	Frühlingsrollen 2,13,15	Karotten-Lauchcremesuppe -	Reis mit Tomatensauce -
Menü 1	Gebackener Lachs dazu Reis 5	Cous cous mit Puten-Curry 1,2,7,9,10,13,14,15	Geschmortes Rindfleisch dazu Kartoffeln -	Makkaroni mit Thunfisch und Tomatensauce 2,4,5	Gegrilltes Hähnchen dazu Salat 14
Menü 2	Nudeln mit Tomaten-Gemüse-Basilikum-Sauce 2,4,9,13,15	Tomaten gefüllt mit Gemüse, Reis und Ei 4,15	Gegrilltes Hühnerfleisch mit Gemüse und gebackenen Kartoffeln 13,15	Frikadellenbrötchen mit Salat und Radieschen 2,4,7,9,12,13,14,15	Gebackene Rippchen dazu Kartoffelbrei 7
Nachspeise	Obst der Saison -	Joghurt 7	Obst der Saison -	Obst der Saison -	Obst der Saison -
Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib	858,5 26,1 4,2 105,1 15,7 44,5 0,8 15,9 680,5 14 2 99,9 18,7 29,7 0,6 21	648,8 24,8 6,9 71,7 10,5 32,2 0,8 5,9 438,8 24,5 5,7 36,1 10,6 16,2 0,9 5	622,5 25,8 7,6 61,1 22,8 39,1 1,9 11,2 677,6 30 8,5 74,8 18,1 30,1 1,6 9,3	553,5 17 2,4 77,4 16 19,6 0,9 9,2 581,1 25,1 4,5 65,7 17,8 22,3 1,7 6,4	601,2 11,7 2,1 85,8 15 42,34 1,5 4,6 727,5 25,6 7,2 95,7 12,2 32,8 0,7 4,1
	28-oct.	29-oct.	30-oct.	31-oct.	1-nov.
Vorspeise	Erbsen mit Schinken 15	Gemüsecreme-Suppe -	Nudelsalat 2,4,9,13,14,15		
Menü 1	Orangen-Brathähnchen mit Pommes -	Paniertes Fisch dazu Salat 2,3,5,7,8,9,13,14,15	Köttbular mit Salzkartoffeln 1,2,3,4,5,7,8,9,13,14,15	Schulfrei	
Menü 2	Gegrilltes Gemüse dazu Reis -	Reis mit Gemüse, Rührei sowie schwarzem Pfeffer 4,13,15	Kichererbsen mit angebratenen Zwiebeln und Pilzen 13,15		
Nachspeise	Obst der Saison -	Obst der Saison -	Obst der Saison -		
Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib	863,5 33,1 8,1 90 22,8 53,4 1,4 20,9 778,5 22,6 4,7 114,9 20,4 29,6 1,5 18,5	512,6 31,5 5,2 34,6 15 20,9 2,2 6,5 547,5 24,6 4 68,6 22,3 10,7 0,8 6,7	866,5 40 12,9 82,2 15,6 42,8 1,4 12,7 613,5 16 2 97,2 18,1 19,04 1,7 17,8		

Bitte beachten Sie, dass das Brot, das als Beilage in unserem Schulessen serviert wird, Gluten enthält und Spuren von Senf und Soja enthalten kann.

Im Falle einer Nahrungsmittelunverträglichkeit konsultieren Sie bitte die verschiedenen Alternativen für Allergene und Unverträglichkeiten in den spezifischen Menüs. Unsere Küche bietet verschiedene Alternativen für jegliche Unverträglichkeiten.

Kcal: Brennwert; Gra: Gesamtfett; Acg: gesättigte Fettsäure; HdC: Kohlenhydrate; Azu: Zucker; Pro: Eiweiß; Sal: Salz; Fib: Ballaststoff

Nutritionale Bewertung von Laura Isabel Arranz, Ernährungsberater von Gana Nutrición.

Zuordnung der Kennziffern zu den Allergenen

TYP	COD	TYP	COD	TYP	COD	TYP	COD	TYP	COD
Sellerie	1	Eier	4	Milch	7	Schalenfrüchte	10	Soja	13
Glutenhaltiges Getreide	2	Fisch	5	Weichtiere	8	Erdnüsse	11	Sulfit	14
Krustentiere	3	Lupinen	6	Senf	9	Sesam	12	Hülsenfrüchte	15