

| | 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 |