

	Montag 3-jun.	Dienstag 4-jun.	Mittwoch 5-jun.	Donnerstag 6-jun.	Freitag 7-jun.
Vorspeise	Gaspacho 2,14	Gurken und Maissalat 14	Lumaconi (Schnecken-Nudeln) mit Tomatensauce 2,4,9,13,15	Caprese-Salat (Tomate, Mozzarella und Basilikum) 7,14	Frühlingsrollen 2, 13, 15
Menü 1	Kasseler dazu Kartoffelbrei und Sauerkraut 7, 9, 13,15	Fleisch-Cannelloni mit Bechamelsauce 2,4,7,13,15	Panierter Seehecht dazu Salat 2, 4, 5,14	Kichererbsen sautiert mit Kalbfleisch 15	Gegrilltes Hähnchen dazu Salat 14
Menü 2	Pita-Brot mit Schmalzfleisch 2, 4, 7, 13, 15	Fideuá mit Fleisch und Gemüse 2,4,9,13,14,15	Kalbshamburger (ohne Brot) und Kartoffelecken -	Currywurst mit Kartoffeln 1, 2, 4, 5, 7, 9,10, 13,14,15	Reis mit Gemüse, Rührei sowie schwarzem Pfeffer 4, 13, 15
Nachspeise	Obst der Saison -	Obst der Saison -	Joghurt 7	Obst der Saison -	Obst der Saison -
Kcal	678,5	634,2	571,8	587,6	560,2
Gra	47,5	29,6	19,98	24,8	25,8
AcG	6,8	9,25	7,43	6,8	7,3
HdC	37,9	68,02	63,06	85,2	42,6
Azu	14,2	18,9	13,9	17	19,5
Pro	22,6	24	35,43	36,2	42,74
Sal	1,8	2,5	1,7	1,2	1,8
Fib	7	8,3	5,83	1,2	1,6
Menü 1	883,6	608,4	699	532,6	686,5
Menü 2	51,2	19,2	35,58	31,8	30,3
	17,38	3,8	13,53	10,2	7,9
	73	77,22	62,36	25,1	89,1
	15,2	15,6	11,3	19,2	24,1
	31,4	29,3	32,53	35,7	16,6
	3,3	1,5	2,7	1,4	1,1
	6,7	7,1	4,83	5,4	9,3
Vorspeise	Angemachte Tomaten mit Oliven 14	Gurken- und Tomatensalat 14	Karottencreme-Suppe -	Gaspacho 2,14	Gebratene grüne Bohnen mit Serrano-Schinkenstücke 15
Menü 1	Paella mit Gemüse und Hülsenfrüchten 15	Spaghetti Bolognese 2,4,9,13,15	Brathähnchen mit Barabacoa-Sauce und Pommes frites 7,13,15	San Jacobo: Schinken und geschmolzener Käse mit Salat und Mais 1,2,3,4,5,7,8,9,13,14,15	Gebackener Lachs dazu Reis 5
Menü 2	Gegrilltes Hühnerfleisch mit Gemüse und gebackenen Kartoffeln 13, 15	Cremspinat mit Spiegelei 2,4,7	Gnocchi mit Gemüse u.Ei dazu Tomatensauce 2,4,7,9,13,15	Gefüllte Aubergine mit Gemüse, Quinoa u. Geriebener Käse 2, 4, 5, 7, 9, 14, 15	Käsespätzle mit Röstzwiebeln 1,2,3,4,5,7,8,9,10,13,15
Nachspeise	Joghurt 7	Obst der Saison -	Obst der Saison -	Obst der Saison -	Obst der Saison -
Kcal	595,4	679,5	752,5	786,1	768,5
Gra	22	29,6	49,5	55,5	33,3
AcG	4,8	6,9	10,8	12,4	6,2
HdC	85,3	74,4	35,3	44,6	82,8
Azu	13,8	14,9	25,6	16,4	14,6
Pro	12,8	24,7	31	26,1	36,7
Sal	1,2	0,7	1,9	3,1	1,6
Fib	4,4	9,6	5,6	1,8	1,6
Menü 1	567,9	466,5	758,4	704,5	901,5
Menü 2	29,8	24,8	39,3	46,8	33,6
	6,9	8,1	10,3	9,7	11,7
	46,2	37,6	16,4	45,9	113,8
	9,9	16,5	76	15,5	18,6
	27,6	20,4	24,5	22,9	35,9
	1,8	1,2	1,8	1,89	2
	3,7	7,4	8,4	6,4	10
Vorspeise	Gaspacho 2,14	Erbsen mit Schinken 15	Gemüse-Eintopf mit gedämpften Kartoffeln 13,15	Gemischter Salat 14	Nudelsalat 2,4,9,13,14,15
Menü 1	Arroz a la cubana 4	Lendenbraten mit Kartoffelpüree 7	Bockwurst dazu Salat 2, 4, 7, 9, 10, 12, 13, 14, 15	Fleisch- und Kartoffel-Moussaka 2,4,7	Panierte Tintenfischringe mit Salat 2,4,7,8,14
Menü 2	Caesar-Salat mit gegrillter Hähnchenbrust 2, 4, 5, 7, 9, 13,14, 15	Frikadellenbrötchen mit Salat und Radieschen 2, 4, 7, 9,12,13,14,15	Brathähnchen-Wrap mit Caesar-Sauce und Salat 2, 4, 7, 9,13, 14, 15	Nudeln mit Gemüse und Basilikum 2,4,9,13,15	Gebratene Rippchen mit sautiertem Reis -
Nachspeise	Obst der Saison -	Obst der Saison -	Obst der Saison -	Obst der Saison -	Joghurt 7
Kcal	744,3	692,5	575,7	597,5	832,8
Gra	31	23	31,3	44,8	39,1
AcG	5,5	6,4	9	12,1	7,2
HdC	98,4	69,6	48,9	20,9	83,9
Azu	13,8	12,6	19	15,2	11
Pro	16,85	51,1	24,7	27,5	34,7
Sal	1,8	1,9	1,9	1,8	1,4
Fib	6,3	17,6	13,2	6,2	10,5
Menü 1	704,5	959,4	689,6	561,5	808,8
Menü 2	46,8	38,1	21,8	20,4	35,6
	9,7	12,3	4,2	2,9	10,1
	45,9	107,4	91,2	75	81,5
	15,5	14,36	18,2	17,3	10,6
	22,9	46,2	32,2	15,4	40
	1,89	3,8	1,5	1	1,2
	6,3	18,6	14,1	11	10,4
Vorspeise	Vichyssoise 7	Kichererbsen mit Dressing 14,15	Gaspacho 2,14	Gemischter Salat 14	
Menü 1	Cous cous mit Puten-Curry 1, 2, 7, 9,10, 13,14,15	Hähnchenschnitzel mit Salat und Mais 2,4,7,14	Panierter Hai mit Salat 2,4,5,14	Pasta carbonara 2,4,7,13,15	
Menü 2	Gekochte Kartoffel mit Provolone Käse und Zucchiniwürfel 7,13,15	Gemüsepasteten 2, 4,7,14	Kartoffelpuffer mit Apfelmus 2,4	Ratatouille manchego mit Wildreis 4	
Nachspeise	Obst der Saison -	Obst der Saison -	Obst der Saison -	Eis -	
Kcal	645,5	615,5	515,5	1045	
Gra	21,2	13,6	22,5	50,6	
AcG	6,8	2,2	3,6	20,5	
HdC	81,6	71,4	43,4	118	
Azu	16,6	17,9	14,1	34,5	
Pro	29,3	50,3	34,2	25,1	
Sal	0,6	1,1	1,1	2	
Fib	9,2	14,7	6,1	3,1	
Menü 1	487,5	854,4	519,5	812,6	
Menü 2	29,6	33,5	25,2	36	
	13	5	4	15,8	
	32	102,3	59,2	98,4	
	16,5	17,8	18	34,6	
	20,6	36	10,6	19,35	
	1,3	2	1	1,2	
	7,8	16,6	9,2	4,3	
Vorspeise					
Menü 1					
Menü 2					
Nachspeise					
Kcal					
Gra					
AcG					
HdC					
Azu					
Pro					
Sal					
Fib					
Menü 1					
Menü 2					

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