

	Montag 3-feb.								Dienstag 4-feb.								Mittwoch 5-feb.								Donnerstag 6-feb.								Freitag 7-feb.							
Vorspeise	Gemüsecreme-Suppe 15								Gurken und Maissalat 14								Lumaconi (Schnecken-Nudeln) mit Tomatensauce 2,4,9,13,15								Caprese-Salat (Kopfsalat, Tomate, Mozzarella und Basilikum) 7,14								Sternchen Suppe 2, 4							
Menü 1	Kasseler dazu Kartoffelbrei und Sauerkraut 7, 9, 13,15								Fleisch-Cannelloni mit Bechamelsauce 2,4,7,13,15								Paniertes 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								Cremespinat mit Spiegelei 2,4,7								Schnitzel mit Kartoffelbrei 1,2,3,4,5,7,8,9,13,14,15								Currywurst mit Kartoffeln 1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9,10, 13,14,15								Reis mit Gemüse, Rührei sowie schwarzem Pfeffer 4, 13, 15							
Nachspeise	Obst der Saison -								Obst der Saison -								Obst der Saison -								Obst der Saison -								Joghurt 7							
Kcal	Gra	AcG	HdC	Azu	Pro	Sal	Fib	Kcal	Gra	AcG	HdC	Azu	Pro	Sal	Fib	Kcal	Gra	AcG	HdC	Azu	Pro	Sal	Fib	Kcal	Gra	AcG	HdC	Azu	Pro	Sal	Fib	Kcal	Gra	AcG	HdC	Azu	Pro	Sal	Fib	
Menü 1	635	47,1	6,7	28,5	15,5	21,5	1,6	7,4	634	29,6	9,25	68	18,9	24	2,5	8,3	549	17	5,53	68,3	18,5	31,1	1,5	8,33	588	24,8	6,8	85,2	17	36,2	1,2	16,3	586	25,6	5,9	37,8	18,3	49,2	1,7	6,5
Menü 2	840	50,8	17,3	63,6	16,5	30,3	3,1	7,1	435	20,6	7,2	41,3	17,9	20,1	1,6	7,4	689	13,3	5,23	95	16,7	45,7	1,2	8,63	533	31,8	10,2	25,1	19,2	35,7	1,4	5,4	712	30,1	6,5	84,3	22,9	23,1	1	6,2
	10-feb.								11-feb.								12-feb.								13-feb.								14-feb.							
Vorspeise	Schulfrei								Schulfrei								Schulfrei								Schulfrei								Schulfrei							
Menü 1	Schulfrei								Schulfrei								Schulfrei								Schulfrei								Schulfrei							
Menü 2	Schulfrei								Schulfrei								Schulfrei								Schulfrei								Schulfrei							
Nachspeise	Schulfrei								Schulfrei								Schulfrei								Schulfrei								Schulfrei							
Kcal	Gra	AcG	HdC	Azu	Pro	Sal	Fib	Kcal	Gra	AcG	HdC	Azu	Pro	Sal	Fib	Kcal	Gra	AcG	HdC	Azu	Pro	Sal	Fib	Kcal	Gra	AcG	HdC	Azu	Pro	Sal	Fib	Kcal	Gra	AcG	HdC	Azu	Pro	Sal	Fib	
Menü 1																																								
Menü 2																																								
	17-feb.								18-feb.								19-feb.								20-feb.								21-feb.							
Vorspeise	Ersbrenncreme-Suppe mit Speck 15								Gemischter Salat 14								Sternchen Suppe 2, 4								Gedämpfte grüne Bohnen 15								Zucchini-creme Suppe -							
Menü 1	Bratwurst dazu Kartoffeln 1,2,3,4,5,7,8,9,13,14,15								Geschmorte Linsen mit Gemüse und Kürbis 15								Lendenbraten mit Kartoffelpüree 7								San Jacobo: Schinken und geschmolzener Käse mit Salat und Mais 1,2,3,4,5,7,8,9,13,14,15								Panierte Tintenfischringe mit Salat 2,4,7,8,14							
Menü 2	Pizza mit Gemüse, Spinatblätter u. Mozzarella 2,4,7,10,11,12,13,15								Frikadellenbrötchen mit Salat und Radieschen 2, 4, 7, 9,12,13,14,15								Ratatouille manchego mit Wildreis 4								Nudeln mit Gemüse und Basilikum 2,4,9,13,15								Paella mit Gemüse und Hähnchen 15							
Nachspeise	Obst der Saison -								Joghurt 7								Obst der Saison -								Obst der Saison -								Obst der Saison -							
Kcal	Gra	AcG	HdC	Azu	Pro	Sal	Fib	Kcal	Gra	AcG	HdC	Azu	Pro	Sal	Fib	Kcal	Gra	AcG	HdC	Azu	Pro	Sal	Fib	Kcal	Gra	AcG	HdC	Azu	Pro	Sal	Fib	Kcal	Gra	AcG	HdC	Azu	Pro	Sal	Fib	
Menü 1	711	23,4	6,6	73,4	12,8	51,2	1,9	20,1	474	23,1	4,8	37,4	11,9	22,1	1,2	14,6	571	24,3	5,4	48,6	19,9	37,1	1,1	8,1	741	55,4	12,6	34,5	18,8	26,5	2,7	7,8	565	37,6	5,6	32,5	13,4	22,5	0,8	6
Menü 2	881	30,9	9,6	105	15,2	43	2	20,5	727	42,7	13	56,6	10,9	28	3,5	4,3	758	24,4	6,2	106	23,1	23,4	0,8	9,1	554	17,9	2,8	78	19,4	17,3	0,5	12,9	629	20,7	3,8	86,4	15,4	19	0,6	7,2
	24-feb.								25-feb.								26-feb.								27-feb.								28-feb.							
Vorspeise	Gemüsecreme-Suppe 15								Gemischter Salat 14								Kürbiscreme-Suppe -								Salat mit Mais und Gurke -								Sautierter Brokkoli -							
Menü 1	Hühnerrikasse mit Gemüse und Reis 2,7,15								Pasta Bolognese 2,4,9,13,15								Fideua mit Gemüse der Saison 2,4,15								Kalbfleischragout dazu gebackene Kartoffelstücke -								Paniertes Fisch dazu Salat 2,3,5,7,8,9,13,14,15							
Menü 2	Schinken-Käse-Crêpe mit Guacamole 2, 4, 7								Gefüllte Aubergine mit Gemüse, Quinoa u. Geriebener Käse 2, 4, 5, 7, 9, 14, 15								Gegrilltes Hühnerfleisch mit Gemüse und gebackenen Kartoffeln 13, 15								Gnocchi mit Gemüse u. Ei dazu Tomatensauce 2,4,7								Tagliatelle mit Käsesoße 2,4,7							
Nachspeise	Joghurt 7								Obst der Saison -								Obst der Saison -								Obst der Saison -								Obst der Saison -							
Kcal	Gra	AcG	HdC	Azu	Pro	Sal	Fib	Kcal	Gra	AcG	HdC	Azu	Pro	Sal	Fib	Kcal	Gra	AcG	HdC	Azu	Pro	Sal	Fib	Kcal	Gra	AcG	HdC	Azu	Pro	Sal	Fib	Kcal	Gra	AcG	HdC	Azu	Pro	Sal	Fib	
Menü 1	682	28	8,3	62	17,1	42,2	1,3	9	711	38	11,1	61,9	22,3	27,2	1,5	8,9	529	16,4	1,6	77,7	16,6	13,9	1,3	10,5	631	39,1	9,3	35,2	18,1	32,1	1,3	7	499	31,3	5,1	31,8	12,7	21,2	2,1	5,7
Menü 2	741	35,5	12,4	64,3	13,1	39,7	3,7	5	668	49,2	10	32,8	15,8	21,4	1,99	6,5	484	19,1	3,8	53,2	14	23,8	1,2	5,1	778	40	10,4	78,4	16,5	25,5	1,8	8,4	781	30,4	9,6	102	21	21,3	1,2	5,3
	3-mar.								4-mar.								5-mar.								6-mar.								7-mar.							
Vorspeise	Schulfrei								Schulfrei								Schulfrei								Schulfrei								Schulfrei							
Menü 1	Schulfrei								Schulfrei								Schulfrei								Schulfrei								Schulfrei							
Menü 2	Schulfrei								Schulfrei								Schulfrei								Schulfrei								Schulfrei							
Nachspeise	Schulfrei								Schulfrei								Schulfrei								Schulfrei								Schulfrei							
Kcal	Gra	AcG	HdC	Azu	Pro	Sal	Fib	Kcal	Gra	AcG	HdC	Azu	Pro	Sal	Fib	Kcal	Gra	AcG	HdC	Azu	Pro	Sal	Fib	Kcal	Gra	AcG	HdC	Azu	Pro	Sal	Fib	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, Ernährungsberaterin von Gana Nutrición.

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