



Speiseplan

KW 11 | 09.03. bis 13.03.2026



Die grün hinterlegten Angebote/Komponenten entsprechen dem DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen*. Sie wurden von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) als eine Menülinie zertifiziert und mit diesem Logo ausgezeichnet.



| KITA- UND SCHULCATERING | Montag | Dienstag | Mittwoch | Veggietag | Freitag |
|---|--|---|---|---|--|
| Menü 1 DGE-Linie | Fischstäbchen (Seelachs paniert) Dampfkartoffeln Rahmspinat G,W,F G,W,M,3,4 | Vollkornspaghetti (BIO) Tomatensoße Eisbergsalat French Dressing G,W Sr E,M,Sf | Hähnchenbrüstchen Maissoße Parboiled Reis Bio Grüne Bohnen BIO M | veg. Steak (auf Milchbasis) Schnittlauchsoße Salzkartoffeln Gurkensalat G,W,H,E,M,4 G,W,M | "Mac and Cheese" (Nudelauflauf mit Bio-Makkaroni) Karotten-Apfel-Salat G,W,M,1 |
| | kJ: 1640 kcal: 391,9 | kJ: 1388 kcal: 331,8 | kJ: 1525 kcal: 364,5 | kJ: 1199 kcal: 286,5 | kJ: 2128 kcal: 508,5 |
| Menü 2 Bunte Vielfalt | Rote-Bete-Sticks (paniert) Dampfkartoffeln Rahmspinat G,W,M G,W,M,3,4 | Vollkornspaghetti (BIO) Hähnchenstreifen in Rahmsoße Eisbergsalat French Dressing G,W G,W,M,Sr E,M,Sf | veget. Gyros (auf Sojabasis) Zaziki Parboiled Reis Bio Grüne Bohnen BIO S M | American Pancake Vanillesoße Zimtzucker Knabberkarotten G,W,E,M M | Nudel-Rinderhackfleisch-AI (mit Bio-Fusilli) Karotten-Apfel-Salat G,W,M,Sr |
| | kJ: 1360 kcal: 325,1 | kJ: 1780 kcal: 425,3 | kJ: 1584 kcal: 378,6 | kJ: 2807 kcal: 670,9 | kJ: 1819 kcal: 434,8 |
| Menü 3 Gluten- Lactosefrei <small>Spuren von Gluten/Lactose können enthalten sein</small> | °Seelachs in Tempurateig °Dampfkartoffeln °Rahmspinat °Joghurtdessert F,4 M M | °Spaghetti °Tomatensoße °Eisbergsalat °French Dressing °Frischobst Sr E,M,Sf | °Hähnchenbrustfilet °Zaziki-L °Parboiled Reis (BIO) °Grüne Bohnen °Soja-Pudding (Vanille) BIO M S,1 | °Röstiicken °Quarkdip °Gurkensalat °Frischobst M | °Penne "Mac-and-Cheese-Style" °Karotten-Apfel-Salat °Joghurtdessert M M |
| | kJ: 5001 kcal: 1195,3 | kJ: 2507 kcal: 599,3 | kJ: 2349 kcal: 561,5 | kJ: 2136 kcal: 510,5 | kJ: 3361 kcal: 803,2 |
| Menü 4 Salat-Linie | 'Mexikanischer Salat' mit Blattsalat, Mais, Kidneybohnen, Tomaten, Hähnchenbruststreifen Weizenbrötchen 'Joghurt-Dressing' Sw,1,3,8 G,W M | Kartoffel-Pastinaken-Salat mit Erbsen und geräucherter Putenbrustwurst Körnerbrötchen Sf,Sw,2,3,5,4 G,W,R,Ge,H,Ss | 'Glasnudelsalat' mit Chinakohl, Paprika, Karotten, Minze, Lauchzwiebeln Weizenbrötchen 'Erdnussdressing' S G,W Er,Sw,3,8 | 'Caesar Salat' mit Blattsalat, Mais, Paprika, Parmesan, Croutons Roggenbrötchen 'Caesar-Dressing' G,W,E,M,2 G,W,R,Ge E,M,Sf,Sw,2,3,8 | Bunter Eier-Kartoffelsalat mit Geflügelfrikadellen Weizenbrötchen G,W,E,M,Sf,1,2 G,W |
| | kJ: 1501 kcal: 358,7 | kJ: 1988 kcal: 475,1 | kJ: 1637 kcal: 391,3 | kJ: 2166 kcal: 517,7 | kJ: 3114 kcal: 744,2 |
| Dessert | Zitronenjoghurt M | Obst (voraussichtlich Birnen) | Vanillepudding M | Obst (voraussichtlich Bananen) | Apfel-Zimtquark M,3 |
| | kJ: 248 kcal: 59,3 | kJ: 326 kcal: 78,0 | kJ: 264 kcal: 63,0 | kJ: 715 kcal: 171,0 | kJ: 287 kcal: 68,7 |

Allergene: E enthält Eier | Er enthält Erdnuss | F enthält Fisch | G Glutenhaltiges Getreide | W enthält Weizen | R enthält Roggen | Ge enthält Gerste | H enthält Hafer | D enthält Dinkel |

Kh/Ka enthält Khorasan/Kamut | K enthält Krebstiere | Lu enthält Lupine | M enthält Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose L*) | S enthält Soja | Schf Schalenfrüchte/Nüsse | H1 enthält Mandel | H2 enthält Haselnuss | H3 enthält Walnuss | H4 enthält Kaschunuss | H5 enthält Pecannuss | H6 enthält Paranuss | H7 enthält Pistazie | H8 enthält Macadamianuss | H9 enthält Queenslandnuss | Sf enthält Senf | Sr enthält Sellerie | Ss enthält Sesam | Sw enthält Schwefeldioxid und Sulfite | We enthält Weichtiere

Zusatzstoffe: 1 mit Farbstoff | 2 mit Konservierungsstoff | 3 mit Antioxidationsmittel | 4 mit Phosphat | 5 mit Süßungsmittel | 6 mit Geschmacksverstärker | 7 geschwärzt | 8 geschwefelt | 9 mit Nitritpökelsalz | 10 gewachst
Nährwertangaben: kcal Kilokalorien | kJ Kilojoule

* in der gluten- & lactosefreien Menülinie verwenden wir selbstverständlich ausschließlich lactosefreie Milch!

We verwenden Lebensmittel in Bio-Qualität.
Diese sind auf dem Speiseplan tagesaktuell mit "Bio" gekennzeichnet.
Die eingesetzten und gekennzeichneten Bio-Zutaten sind von der Öko-Kontrollstelle ABCERT (DE-ÖKO-006) zertifiziert.

El Tucano GmbH & Co. KG | Max-Planck-Ring 25 | 65205 Wiesbaden | Tel. 06122 - 170 931 11 | E-Mail: nachricht@eltucano.de

Änderungen vorbehalten