



Speiseplan

klassisch

vegetarisch

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.



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	Veggietag				
Menü 1 DGE-Linie	XXXXX Fusilli Rahmsoße Coleslaw (amerikanischer Kraut-Karottensalat)	XXXXX Fischstäbchen (Seelachs paniert) Dampfkartoffeln Rahmspinat	XXXXX Vollkornspaghetti (BIO) Tomatensoße Eisbergsalat French Dressing	XXXXX Hähnchenbrust Maissoße Parboiled Reis Bio Grüne Bohnen	XXXXX veg. Steak (auf Milchbasis) Schnittlauchsoße Salat Gurkensalat Röstiecken
	G,W, R G,W,M,Sr E,M,3 X	G,W,F G,W,M,3,4 X	G,W Sr E,M,Sf X	M BIO X	G,W,H,E,M,4 G,W,M X
	kJ: 2674 kcal: 639,2	kJ: 1761 kcal: 421,0	kJ: 1578 kcal: 377,1	kJ: 1761 kcal: 421,0	kJ: 1265 kcal: 302,3
Menü 2 Bunte Vielfalt	XXXXX Fusilli Putenschinken-Sahnesoße Coleslaw (amerikanischer Kraut-Karottensalat)	XXXXX Rote-Bete-Sticks (paniert) Dampfkartoffeln Rahmspinat	XXXXX Vollkornspaghetti (BIO) Hähnchenstreifen in Rahmsoße Eisbergsalat French Dressing	XXXXX veget. Gyros (auf Sojabasis) Zaziki Parboiled Reis Bio Grüne Bohnen	XXXXX American Pancake Vanillesoße Zimtucker Knabberkarotten
	G,W, R G,W,E,M,2,3,4 E,M,3 X	G,W,M G,W,M,3,4 X	G,W G,W,M,Sr E,M,Sf	S M BIO X	G,W,E,M M
	kJ: 2603 kcal: 622,2	kJ: 1834 kcal: 438,4	kJ: 2002 kcal: 478,4	kJ: 1950 kcal: 466,0	kJ: 2913 kcal: 696,2
Menü 3 Gluten- Lactosefrei *Spuren von Gluten/Lactose können enthalten sein	°Fusilli °Rahmsoße °Karotten-Krautsalat °Frischobst	°Seelachs in Tempurateig °Dampfkartoffeln °Rahmspinat °Joghurtdessert	°Spaghetti °Tomatensoße °Eisbergsalat °French Dressing °Frischobst	°Hähnchenbrustfilet °Zaziki-L °Parboiled Reis (BIO) °Grüne Bohnen °Soja-Pudding (Vanille)	°Röstiecken °Quarkdip °Gurkensalat °Frischobst
	M,Sr	F,4 M M	Sr E,M,Sf	M BIO S,1	M
	kJ: 3019 kcal: 721,5	kJ: 5001 kcal: 1195,3	kJ: 2507 kcal: 599,3	kJ: 2349 kcal: 561,5	kJ: 2136 kcal: 510,5
Menü 4 Salat-Linie	heute kein Angebot	'Mexikanischer Salat' mit Blattsalat, Mais, Kidneybohnen, Tomaten, Hähnchenbruststreifen Weizenbrötchen 'Joghurt-Dressing	Kartoffel-Pastinaken-Salat mit Erbsen und geräucherter Putenbrustwurst Körnerbrötchen	'Glasnudelsalat' mit Chinakohl, Paprika, Karotten, Minze, Lauchzwiebeln Weizenbrötchen 'Erdnussdressing	'Caesar Salat' mit Blattsalat, Mais, Paprika, Parmesan, Croutons Roggenbrötchen 'Caesar-Dressing
		Sw,1,3,8 G,W M	Sf,Sw,2,3,5,4 G,W,R,Ge,H,Ss	S G,W Er,Sw,3,8	G,W,E,M,2 G,W,R,Ge E,M,Sf,Sw,2,3,8
	kJ: 0 kcal: 0,0	kJ: 1501 kcal: 358,7	kJ: 1988 kcal: 475,1	kJ: 1637 kcal: 391,3	kJ: 2166 kcal: 517,7
Dessert	XXXXX Bananenquark	XXXXX Zitronenjoghurt Obst (Kiwi)	XXXXX Regenbogen-Vanillequark Bunte Zuckerstreusel	XXXXX Obst (Äpfel)	XXXXX Donut
	M,3 X	M X	M S	M X	G,W,E,S,M X
	kJ: 204 kcal: 48,8	kJ: 310 kcal: 74,1	kJ: 326 kcal: 78,0	kJ: 330 kcal: 78,8	kJ: 715 kcal: 171,0

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!

Wir 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