



Speiseplan

klassisch
vegetarisch

KW 12 | 16.03. bis 20.03.2026



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 VeggieTag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1 DGE-Linie	"Mac and Cheese" (Nudelauflauf mit Bio-Makkaroni) Karotten-Apfel-Salat G,W,M,1 X	Linsensuppe (Karotte, Sellerie, Lauch) Körnerbrötchen Sr G,W,R,Ge,H,Ss X	Geflügel-Nürnberger Kartoffelstampf Erbsen - Karotten a la Creme 3,4 M G,W,M X	Lachs - Tomatenrahmsoße Vollkorn-Penne (BIO) Karottensalat F,M,Sr G,W X	Veggie-Gulasch (mit veg. Würfelchen auf Milchbasis) Salzkartoffeln Blattsalatmischung Kräutervinaigrette G,W,H,E,M,Sr,4 X Sf,Sw,8
	kJ: 2443 kcal: 584,0	kJ: 1853 kcal: 442,8	kJ: 1817 kcal: 434,3	kJ: 2454 kcal: 586,6	kJ: 1296 kcal: 309,8
Menü 2 Bunte Vielfalt	Nudel-Rinderhackfleisch-A (mit Bio-Fusilli) Karotten-Apfel-Salat G,W,M,Sr	Couscous Gemüse-Sahnesoße (Karotte/Lauch/Sellerie) Gurkensalat mit Joghurt G,W,Sr G,W,E,M,Sr,4 M	Gemüse-Nuggets (Mais, Karotte, Pastinake; paniert) Kartoffelstampf Erbsen - Karotten a la Creme G,W,M M G,W,M X	Milchreis (mit Bio-Reis) Apfelmus Zimtucker Rohkost (Karotte/Paprika) Blumenkohlcremesuppe M 3 G,W,M X	Hähnchengeschnetzeltes Salzkartoffeln Blattsalatmischung Kräutervinaigrette M,Sr X Sf,Sw,8
	kJ: 2091 kcal: 499,7	kJ: 2012 kcal: 481,0	kJ: 2066 kcal: 493,8	kJ: 2057 kcal: 491,5	kJ: 1453 kcal: 347,4
Menü 3 Gluten-Lactosefrei *Spuren von Gluten/Lactose können enthalten sein	°Penne "Mac-and-Cheese-Style" °Karotten-Apfel-Salat °Joghurtdessert M M	°Linsensuppe °Brötchen °Frischobst Sr S	°Geflügel-Nürnberger °Ketchup °Kartoffelstampf °Erbsen - Karottengemüse °Joghurtdessert 3,4 Sr M M M	°Lachs-Tomatenrahmsoße °Penne °Karottensalat °Frischobst F,M,Sr	°Hähnchengeschnetzeltes °Salzkartoffeln °Blattsalatmischung °Kräutervinaigrette °Pudding Sf,Sw,8 M,1
	kJ: 3361 kcal: 803,2	kJ: 1653 kcal: 395,1	kJ: 2302 kcal: 550,3	kJ: 3029 kcal: 724,1	kJ: 2141 kcal: 511,8
Menü 4 Salat-Linie	heute kein Angebot	'Holländischer Salat' mit Blattsalat, Karotte, Tomate, Gurke, Gouda Körnerbrötchen 'Joghurt-Dressing G,W,M,1 G,W,R,Ge,H,Ss M	Nudelsalat (Tomaten, Oliven, Erbsen, Mais, Paprika Hirtenkäse) mit Basilikumdressing Weizenbrötchen G,W,M,Sf,Sw,8,7 G,W	'Deutscher Salat' mit Blattsalat, Tomate, Mais, Gurke, Ei Roggenbrötchen 'Joghurt-Dressing G,W,E G,W,R,Ge M	'Norweger Salat' mit Blattsalat, Räucherlachs, Gurke, Karotte, Tomate Weizenbrötchen 'Vinaigrette F,7 G,W Sf,Sw,8
	kJ: 0 kcal: 0,0	kJ: 2807 kcal: 670,8	kJ: 4582 kcal: 1095,2	kJ: 1955 kcal: 467,2	kJ: 1896 kcal: 453,1
Dessert	Apfel-Zimtquark M,3 X	Obst (voraussichtlich Äpfel) X	Erdbeer-Rhabarberquark M X	Obst (voraussichtlich Kiwi) X	Schokoladenpudding M X
	kJ: 359 kcal: 85,9	kJ: 527 kcal: 126,0	kJ: 396 kcal: 94,8	kJ: 158 kcal: 37,8	kJ: 347 kcal: 83,0

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