



Speiseplan

klassisch
vegetarisch
KW 5 | 26.01. bis 30.01.2026



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	Veggie-tag	Donnerstag	Freitag
Menü 1 DGE-Linie	XXXX Fusilli Rahmsoße Coleslaw (amerikanischer Kraut-Karottensalat) G,W,X G,W,M,Sr E,M,3 X	Fischstäbchen (Seelachs paniert) Dampfkartoffeln Rahmspinat G,W,F G,W,M,3,4 X	Vollkornspaghetti (BIO) Basilikumsoße Gurkensalat mit Joghurt BIO G,W G,W,M M	Hähnchenbrust Zaziki Parboiled Reis Bio Grüne Bohnen M BIO X	veg. Steak (auf Milchbasis) veget. Bratensoße XXXXXX Eisbergsalat French Dressing Röstiecken G,W,H,E,M,4 G,W,S,Sw,1,8 XXXX E,M,Sf X
	kJ: 2674 kcal: 639,2	kJ: 1719 kcal: 410,8	kJ: 1686 kcal: 403,0	kJ: 1537 kcal: 367,3	kJ: 1716 kcal: 410,2
Menü 2 Bunte Vielfalt	XXXX Fusilli Putenschinken-Sahnesoße Coleslaw (amerikanischer Kraut-Karottensalat) G,W,X G,W,E,M,2,3,4 E,M,3 X	Rote-Bete-Sticks (paniert) Dampfkartoffeln Rahmspinat G,W,M G,W,M,3,4 X	American Pancake Vanillesoße Zimtucker Knabberkarotten Karottensuppe G,W,E,M M X M	veget. Gyros (auf Ackerbohnenbasis) Zaziki Parboiled Reis Bio Grüne Bohnen M BIO X	Hähnchengeschnetzeltes XXXXXX Eisbergsalat French Dressing Röstiecken M,Sr XXXX E,M,Sf X
	kJ: 2603 kcal: 622,2	kJ: 1792 kcal: 428,2	kJ: 2913 kcal: 696,2	kJ: 2077 kcal: 496,4	kJ: 2201 kcal: 526,0
Menü 3 Gluten- Lactosefrei <small>*Spuren von Gluten/Lactose können enthalten sein</small>	°Fusilli °Rahmsoße °Karotten-Krautsalat °Frischobst M,Sr	°Seelachs in Tempurateig °Dampfkartoffeln °Rahmspinat °Joghurtdessert F,4 M M	°Spaghetti °Tomatenrahmsoße °Gurkensalat mit Joghurt °Frischobst M,Sr M	°Hähnchenbrustfilet °Zaziki-L °Parboiled Reis (BIO) °Grüne Bohnen °Soja-Pudding (Vanille) M BIO S,1	°Hähnchengeschnetzeltes °Röstiecken °Eisbergsalat °French Dressing °Frischobst E,M,Sf
	kJ: 3019 kcal: 721,5	kJ: 5001 kcal: 1195,3	kJ: 2787 kcal: 666,1	kJ: 2349 kcal: 561,5	kJ: 2229 kcal: 532,7
Menü 4 Salat-Linie	heute kein Angebot	'Caesar Salat' mit Blattsalat, Mais, Paprika, Parmesan, Croutons Weizenbrötchen 'Caesar-Dressing G,W,E,M,2 G,W E,M,Sf,Sw,2,3,8	'Holländischer Salat' mit Blattsalat, Karotte, Tomate, Gurke, Gouda Roggenbrötchen 'Joghurt-Dressing G,W,M,1 G,W,R,Ge M	Tortellinisalat mit Tomaten, Paprika und Hirtenkäse Weizenbrötchen G,W,M G,W	'Spanischer Salat' mit Blattsalat, Paprika, Oliven, Tomaten, Thunfisch Körnerbrötchen 'Rahm-Dressing F,3 G,W,R,Ge,H,Ss M
	kJ: 0 kcal: 0,0	kJ: 2131 kcal: 509,2	kJ: 2593 kcal: 619,9	kJ: 3149 kcal: 752,7	kJ: 2001 kcal: 478,4
Dessert	Obstkorb (Mischware) X	Pfirsichjoghurt M X	Obst (voraussichtlich Clementinen) X	Vanillepudding M X	Obst (voraussichtlich Bananen) X
	kJ: 204 kcal: 48,8	kJ: 333 kcal: 79,6	kJ: 209 kcal: 50,0	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