




# 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	 M 	veg. Steak (auf Milchbasis) Schnittlauchsoße Salzkartoffeln Gurkensalat	G,W,H,E,M,4 G,W,M	"Mac and Cheese" (Nudelaufauf mit Bio-Makkaroni) Karotten-Apple-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 Rahmsauce Eisbergsalat French Dressing	 G,W  G,W,M,Sr  E,M,Sf	veget. Gyros (auf Sojabasis) Zaziki Parboiled Reis Bio Grüne Bohnen	S M 	American Pancake Vanillesauce Zimtzucker Knabberkarotten	G,W,E,M M	Nudel-Rinderhackfleisch-Auflauf (mit Bio-Fusilli) Karotten-Apple-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  Spuren von Gluten/Lactose können enthalten sein	°Seelachs in Tempurategie °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)	 M  S,1	°Röstiecken °Quarkdip °Gurkensalat °Frischobst	M	°Penne "Mac-and-Cheese-Style" °Karotten-Apple-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 Geflügelfrikadellchen 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  ) | 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](mailto:nachricht@eltucano.de)

Änderungen vorbehalten