



# Speiseplan

KW 51 | 15.12. bis 19.12.2025



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.



**El Tucano**  
SCHULCATERING

Montag

Dienstag

Veggietag

Donnerstag

Freitag

| Menü 1<br>DGE-Linie   | Gnocchi<br>Tomatenrahmsoße<br>Gurkensalat mit Joghurt                   | G,W,E<br>M,Sr<br>M | Fischstäbchen (Seelachs<br>paniert)<br>Dampfkartoffeln<br>Rahmspinat              | G,W,F<br>G,W,M,3,4              | Vollkornspaghetti (BIO)<br>Champignonsoße<br>Farmersalat<br>(Kraut/Karotte/Mais)                                | G,W<br>G,W,M<br>E,M | Würstchengulasch<br>(Geflügel)<br>Parboiled Reis (Bio)<br>Grüne Bohnen                                     | Sr<br>BIO                      | veg. Steak (auf Milchbasis)<br>veget. Bratensoße<br>Couscous<br>Blattsalat<br>French Dressing                   | G,W,H,E,M,4<br>G,W,SSw,1,8<br>G,W,Sr<br>E,M,Sf |
|---|---|--------------------|---|---------------------------------|---|---------------------|--|--------------------------------|---|--|
|   | kJ: 2397  | kcal: 573,0        | kJ: 1719  | kcal: 410,8                     | kJ: 1921  | kcal: 459,2         | kJ: 1988   | kcal: 475,0                    | kJ: 1713  | kcal: 409,4                                    |
| Menü 2<br>Bunte Vielfalt  | Cannelloni (Rind) in<br>Tomatenrahm<br>Gurkensalat mit Joghurt          | G,W,E,M,Sr<br>M    | Rote-Bete-Sticks (paniert)<br>Dampfkartoffeln<br>Rahmspinat                       | G,W,M<br>G,W,M,3,4              | American Pancake<br>Vanillesoße<br>Zimtzucker<br>Knabberkarotten  | G,W,E,M<br>M        | veget. Gyros (auf Sojabasis)<br>Zaziki<br>Parboiled Reis Bio<br>Grüne Bohnen                               | S<br>M<br>BIO                  | Überback.<br>Hähnchenbrust<br>in Sahnesoße<br>mit Käse gratiniert,<br>Couscous<br>Blattsalat<br>French Dressing | G,W,M<br>M<br>G,W,Sr<br>E,M,Sf                 |
|   | kJ: 2039  | kcal: 487,3        | kJ: 1792  | kcal: 428,2                     | kJ: 2840  | kcal: 678,8         | kJ: 1950   | kcal: 466,0                    | kJ: 2131  | kcal: 509,2                                    |
| Menü 3<br>Gluten-<br>Lactosefrei<br><small>*Spuren von Gluten/Lactose<br/>können enthalten sein</small> | °Fusilli<br>°Tomatenrahmsoße<br>°Gurkensalat mit Joghurt<br>°Frischobst | M,Sr<br>M          | °Seelachs in<br>Tempurateig<br>°Dampfkartoffeln<br>°Rahmspinat<br>°Joghurtdessert | F,4<br>M<br>M                   | °Spaghetti<br>°Champignonsoße<br>°Farmersalat<br>°Frischobst  | M<br>M              | °Würstchengulasch<br>(Geflügel)<br>°Parboiled Reis (BIO)<br>°Grüne Bohnen<br>°Pudding                      | Sr,3,4<br>M,1                  | °Hähnchenbrustfilet<br>°Geflügelsoße<br>°Röstiicken<br>°Blattsalat<br>°French Dressing<br>°Frischobst           | E,M,Sf   |
|   | kJ: 3219  | kcal: 769,5        | kJ: 5001  | kcal: 1195,3                    | kJ: 2803  | kcal: 670,0         | kJ: 3129   | kcal: 747,7                    | kJ: 2319  | kcal: 554,2                                    |
| Menü 4<br>Salat-Linie   | heute kein Angebot  |                    | Bunter<br>Eier-Kartoffelsalat mit<br>Geflügelfrikadellchen<br>Körnerbrötchen      | G,W,E,M,Sf,1,2<br>G,W,R,Ge,H,Ss | Couscous-Salat (Gurke,<br>Mandarine, Tomaten,<br>Hirtenkäse) mit<br>Petersilien-Minz-Dressing<br>Weizenbrötchen | G,W,M,Sw,3,8<br>G,W | 'Sylter Salat' mit Blattsalat,<br>Tomate, Gurke, Ei und<br>Shrimps<br>Körnerbrötchen<br>'Joghurt-Dressing' | K,E,M,Sf<br>G,W,R,Ge,H,Ss<br>M | Nudelsalat (Tomaten,<br>Oliven, Erbsen, Mais,<br>Paprika Hirtenkäse) mit<br>Basilikumdressing<br>Weizenbrötchen | G,W,M,Sf,Sw,8,7<br>G,W                         |
|   | kj: 0   | kcal: 0,0          | kj: 3362  | kcal: 803,6                     | kj: 3963  | kcal: 947,2         | kj: 1791   | kcal: 428,1                    | kj: 4582  | kcal: 1095,2                                   |
| Dessert   | Obstkorb (Mischware)  |                    | Erdbeerjoghurt  | M                               | Obst (voraussichtlich<br>Clementinen)   |                     | Schokoladenpudding   | M                              | Obst (voraussichtlich<br>Birnen)  |  |
|   | kj: 204   | kcal: 48,8         | kj: 342   | kcal: 81,8                      | kj: 209   | kcal: 50,0          | kj: 347  | kcal: 83,0                     | kj: 326   | kcal: 78,0                                     |

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 Mandell | 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 geschwärtzt | 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