






# Menüplan vom 10.01.2022 bis 14.01.2022

| KW 2                 | Montag                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Dienstag                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Mittwoch                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Donnerstag                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Freitag                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Vegetarisch</b>   | <p>Tortellini mit Gemüsefüllung in Tomatensoße<br/>(A1, A7, A101, A111)</p>  <p>Energie 509,3 kcal, 2131,0 kJ,<br/>Eiweiß 17,5 g, Kohlenhydrate 43,8 g,<br/>Zucker 22,8 g, Fett 27,4 g,<br/>Gesättigte Fettsäuren 9,88 g,<br/>Ballaststoffe 7,87 g, Salz 4,41 g</p> | <p>Linsensuppe mit Karotte, Sellerie, Lauch dazu Eierstich und Vollkornbrötchen<br/>(A1, A9, A11, A101, A111, A113, A114)</p> <p>Energie 627,5 kcal, 2626,4 kJ,<br/>Eiweiß 34,7 g, Kohlenhydrate 21,9 g,<br/>Zucker 7,00 g, Fett 31,1 g,<br/>Gesättigte Fettsäuren 3,25 g,<br/>Ballaststoffe 9,70 g, Salz 1,96 g</p>                                                                                               | <p>Rührei mit Rahmspinat Salzkartoffeln<br/>(A1, A3, A7, A111)</p> <p>Energie 668,9 kcal, 2798,5 kJ,<br/>Eiweiß 33,0 g, Kohlenhydrate 34,3 g,<br/>Zucker 7,23 g, Fett 42,9 g,<br/>Gesättigte Fettsäuren 14,0 g,<br/>Ballaststoffe 5,37 g, Salz 4,26 g</p>                                                                                                           | <p>Gebratene Gnocchi mit Ratatouille von Paprika, Zucchini &amp; Tomatensoße<br/>(A1, A101)</p>  <p>Energie 398,9 kcal, 1669,0 kJ,<br/>Eiweiß 9,66 g, Kohlenhydrate 56,5 g,<br/>Zucker 8,73 g, Fett 12,8 g,<br/>Gesättigte Fettsäuren 1,75 g,<br/>Ballaststoffe 6,33 g, Salz 2,69 g</p> | <p>Cous Cous mit Zucchini, Paprika, Kichererbsen, Falafelbällchen und Minzdip<br/>(A1, A101, A111)</p>  <p>Energie 673,5 kcal, 2818,1 kJ,<br/>Eiweiß 25,2 g, Kohlenhydrate 78,5 g,<br/>Zucker 14,3 g, Fett 24,7 g,<br/>Gesättigte Fettsäuren 3,68 g,<br/>Ballaststoffe 15,8 g, Salz 1,15 g</p> |
| <b>Fleisch Fisch</b> | <p>Tortellini mit Gemüsefüllung in Putenschinken-Sahnesoße<br/>(A1, A7, A101, A111)</p> <p>Energie 589,5 kcal, 2466,3 kJ,<br/>Eiweiß 28,7 g, Kohlenhydrate 35,4 g,<br/>Zucker 14,5 g, Fett 35,8 g,<br/>Gesättigte Fettsäuren 14,8 g,<br/>Ballaststoffe 5,90 g, Salz 3,95 g</p>                                                                       | <p>Linsensuppe mit Karotte, Sellerie und Lauch dazu Frankfurter Rindswurst &amp; Vollkornbrötchen<br/>(A1, A9, A11, A101, A113, A114)</p>  <p>Energie 559,8 kcal, 2342,5 kJ,<br/>Eiweiß 35,8 g, Kohlenhydrate 19,5 g,<br/>Zucker 6,56 g, Fett 24,0 g,<br/>Gesättigte Fettsäuren 8,93 g,<br/>Ballaststoffe 9,67 g, Salz 3,87 g</p> | <p>Wildlachsfilet Karottengemüse Dillrahmsauce und Parboiled Reis<br/>(A4, A7, A101)</p>  <p>Energie 649,9 kcal, 2719,4 kJ,<br/>Eiweiß 29,3 g, Kohlenhydrate 49,3 g,<br/>Zucker 6,35 g, Fett 34,9 g,<br/>Gesättigte Fettsäuren 9,06 g,<br/>Ballaststoffe 3,32 g, Salz 5,67 g</p> | <p>Hähnchenschnitzel Rahmchampignons Kartoffelkroketten Tomatendip<br/>(A3, A7, A101)</p> <p>Energie 637,4 kcal, 2666,8 kJ,<br/>Eiweiß 26,1 g, Kohlenhydrate 60,8 g,<br/>Zucker 9,82 g, Fett 30,0 g,<br/>Gesättigte Fettsäuren 8,32 g,<br/>Ballaststoffe 6,93 g, Salz 1,73 g</p>                                                                                           | <p>Cous Cous mit Zucchini, Paprika, Kichererbsen, Rinderbällchen und Minzdip<br/>(A1, A101, A111)</p> <p>Energie 673,5 kcal, 2818,1 kJ,<br/>Eiweiß 25,2 g, Kohlenhydrate 78,5 g,<br/>Zucker 14,3 g, Fett 24,7 g,<br/>Gesättigte Fettsäuren 3,68 g,<br/>Ballaststoffe 15,8 g, Salz 1,15 g</p>                                                                                      |
| <b>Dessert</b>       | <p>Obstauswahl</p> <p>Energie 81,0 kcal, 338,9 kJ,<br/>Eiweiß 425 mg, Kohlenhydrate 17,9 g,<br/>Zucker 16,5 g, Fett 61,3 mg,<br/>Gesättigte Fettsäuren 25,0 mg,<br/>Ballaststoffe 2,51 g, Salz 3,13 mg</p>                                                                                                                                           | <p>Milchreis mit Zimt und Zucker<br/>(A7, A101)</p> <p>Energie 425,2 kcal, 1779,1 kJ,<br/>Eiweiß 13,1 g, Kohlenhydrate 80,8 g,<br/>Zucker 32,8 g, Fett 4,43 g,<br/>Gesättigte Fettsäuren 2,78 g,<br/>Ballaststoffe 1,55 g, Salz 787 mg</p>                                                                                                                                                                         | <p>Obstauswahl</p> <p>Energie 81,0 kcal, 338,9 kJ,<br/>Eiweiß 425 mg, Kohlenhydrate 17,9 g,<br/>Zucker 16,5 g, Fett 61,3 mg,<br/>Gesättigte Fettsäuren 25,0 mg,<br/>Ballaststoffe 2,51 g, Salz 3,13 mg</p>                                                                                                                                                          | <p>"Stracciatella" Quark mit Schokoflocken<br/>(A7, A101)</p> <p>Energie 141,7 kcal, 592,9 kJ,<br/>Eiweiß 11,6 g, Kohlenhydrate 10,5 g,<br/>Zucker 10,5 g, Fett 5,51 g,<br/>Gesättigte Fettsäuren 3,17 g,<br/>Ballaststoffe 421 mg, Salz 90,4 mg</p>                                                                                                                       | <p>Apfel</p> <p>Energie 81,0 kcal, 338,9 kJ,<br/>Eiweiß 425 mg, Kohlenhydrate 17,9 g,<br/>Zucker 12,9 g, Fett 61,3 mg,<br/>Gesättigte Fettsäuren 251 mg,<br/>Ballaststoffe 2,51 g, Salz 3,13 mg</p>                                                                                                                                                                               |

## DE-RP-022-05221-B :

Wir verwenden nur Penne, Spirelli, Spaghetti, Hörnchen, Maccaroni, Tortellini, Ravioli, Lasagne, Farfalle, tricolore, Vollkornspiralen, Vollkornspaghetti, Mie-Nudeln, Tofu natur und geräuchert, Sojagranulat sowie Natur-, Rundkorn-, Basmati- und paroled Reis in Bio-Qualität. Dies wird von der Kontrollstelle (DE-ÖKO-022) überprüft.



Diese Gerichte entsprechen dem Qualitätsstandard für die Schulverpflegung, zertifiziert vom Prüf- & Zertifizierungs-Institut Dr. KAUTZ



**Zusatzstoffe:**  
**Allergene:** A1-Glutenhaltiges Getreide, sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, A3-Eier und daraus gewonnene Erzeugnisse, A4-Fische und daraus gewonnene Erzeugnisse, A7-Milch und daraus gewonnene Erzeugnisse (einschließlich Laktose), A9-Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse, A11-Sesamsamen und daraus gewonnene Erzeugnisse, A101-kann Gluten enthalten, A111-Weizen, A113-Gerste, A114-Hafer.