






# Menüplan vom 17.01.2022 bis 21.01.2022

KW 3	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Vegetarisch</b>	<p>Wrap mit Soja, Kidneybohnen, Mais, Paprika und Tomate (A1, A6, A7, A101, A111)</p> <p>Energie 582,6 kcal, 2437,6 kJ, Eiweiß 29,2 g, Kohlenhydrate 59,0 g, Zucker 19,6 g, Fett 22,7 g, Gesättigte Fettsäuren 8,54 g, Ballaststoffe 10,6 g, Salz 3,99 g</p>	<p>Tomatensuppe (A7, A101)</p> <p>Germknödel mit Marillenfüllung &amp; Vanillesoße (A1, A7, A101, A111)</p> <p>Energie 680,7 kcal, 2847,9 kJ, Eiweiß 19,6 g, Kohlenhydrate 89,5 g, Zucker 26,7 g, Fett 24,8 g, Gesättigte Fettsäuren 9,71 g, Ballaststoffe 8,45 g, Salz 2,01 g</p>	<p>Gemüse-Risotto mit Karotten, Lauch, Sellerie &amp; Parmesan (A7, A9, A101)</p>  <p>Energie 491,1 kcal, 2054,7 kJ, Eiweiß 21,9 g, Kohlenhydrate 34,2 g, Zucker 7,09 g, Fett 28,1 g, Gesättigte Fettsäuren 15,4 g, Ballaststoffe 6,43 g, Salz 4,75 g</p>	<p>Reis-Zucchini-Bratling Paprikagemüse Tomatensoße (A1, A3, A7, A101, A111)</p>  <p>Energie 567,1 kcal, 2372,6 kJ, Eiweiß 23,7 g, Kohlenhydrate 88,1 g, Zucker 27,6 g, Fett 9,74 g, Gesättigte Fettsäuren 2,22 g, Ballaststoffe 11,4 g, Salz 11,3 g</p>	<p>Vegetarischer *Moussaka* Auflauf Kartoffel Tomaten &amp; Hirtenkäse (A7, A101)</p>  <p>Energie 349,5 kcal, 1462,3 kJ, Eiweiß 13,9 g, Kohlenhydrate 40,7 g, Zucker 11,0 g, Fett 12,2 g, Gesättigte Fettsäuren 4,45 g, Ballaststoffe 7,07 g, Salz 1,29 g</p>
<b>Fleisch Fisch</b>	<p>Schlemmerfilet Bordelaise Salzkartoffel Lauchgemüse Remoulade (A1, A3, A4, A7, A10, A101, A111)</p>  <p>Energie 757,6 kcal, 3169,9 kJ, Eiweiß 24,2 g, Kohlenhydrate 55,7 g, Zucker 6,44 g, Fett 47,3 g, Gesättigte Fettsäuren 14,2 g, Ballaststoffe 5,31 g, Salz 1,96 g</p>	<p>Rindfleisch Gulaschsuppe mit Paprika dazu Vollkornbrötchen (A1, A101)</p>  <p>Energie 459,6 kcal, 1923,0 kJ, Eiweiß 28,7 g, Kohlenhydrate 49,0 g, Zucker 7,22 g, Fett 14,2 g, Gesättigte Fettsäuren 4,14 g, Ballaststoffe 8,48 g, Salz 3,28 g</p>	<p>Knusprige Hähnchenkeule Kartoffelecken &amp; Sauerrahm (A7, A101)</p> <p>Energie 877,5 kcal, 3671,3 kJ, Eiweiß 54,4 g, Kohlenhydrate 29,7 g, Zucker 4,52 g, Fett 59,5 g, Gesättigte Fettsäuren 11,8 g, Ballaststoffe 2,56 g, Salz 2,83 g</p>	<p>Rinderrahmgeschnetzeltes mit Zwiebeln &amp; Karotten Spätzle (A1, A3, A7, A10, A101, A111)</p> <p>Energie 610,7 kcal, 2555,1 kJ, Eiweiß 36,1 g, Kohlenhydrate 36,0 g, Zucker 12,8 g, Fett 34,5 g, Gesättigte Fettsäuren 12,1 g, Ballaststoffe 5,39 g, Salz 1,15 g</p>	<p>Hühnerfrikassee mit Erbsen &amp; Karotten Parboiled Reis (A7, A101)</p> <p>Energie 561,1 kcal, 2347,7 kJ, Eiweiß 19,4 g, Kohlenhydrate 72,4 g, Zucker 11,4 g, Fett 19,9 g, Gesättigte Fettsäuren 4,26 g, Ballaststoffe 5,94 g, Salz 3,37 g</p>
<b>Dessert</b>	<p>Obstauswahl</p> <p>Energie 64,8 kcal, 271,1 kJ, Eiweiß 340 mg, Kohlenhydrate 14,4 g, Zucker 10,3 g, Fett 49,0 mg, Gesättigte Fettsäuren 201 mg, Ballaststoffe 2,01 g, Salz 2,50 mg</p>	<p>Obstauswahl</p> <p>Energie 64,8 kcal, 271,1 kJ, Eiweiß 340 mg, Kohlenhydrate 14,4 g, Zucker 10,3 g, Fett 49,0 mg, Gesättigte Fettsäuren 201 mg, Ballaststoffe 2,01 g, Salz 2,50 mg</p>	<p>Schokopudding (A7, A101)</p> <p>Energie 64,8 kcal, 271,2 kJ, Eiweiß 3,25 g, Kohlenhydrate 9,16 g, Zucker 4,56 g, Fett 1,56 g, Gesättigte Fettsäuren 1,03 g, Ballaststoffe 25,0 mg, Salz 152 mg</p>	<p>Obstauswahl</p> <p>Energie 64,8 kcal, 271,1 kJ, Eiweiß 340 mg, Kohlenhydrate 14,4 g, Zucker 10,3 g, Fett 49,0 mg, Gesättigte Fettsäuren 201 mg, Ballaststoffe 2,01 g, Salz 2,50 mg</p>	<p>Joghurt mit Honig und Mandeln (A7, A8, A101, A801)</p> <p>Energie 178,7 kcal, 747,8 kJ, Eiweiß 5,69 g, Kohlenhydrate 22,1 g, Zucker 22,0 g, Fett 6,77 g, Gesättigte Fettsäuren 1,34 g, Ballaststoffe 1,95 g, Salz 101 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 parboiled Reis in Bio-Qualität. Dies wird von der Kontrollstelle (DE-ÖKO-022) überprüft.



Diese Gerichte entsprechen dem Qualitäts-standard 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, A6-Sojabohnen und daraus gewonnene Erzeugnisse, A7-Milch und daraus gewonnene Erzeugnisse (einschließlich Laktose), A8-Schalenfrüchte, sowie daraus gewonnene Erzeugnisse, A9-Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse, A10-Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse, A101-kann Gluten enthalten, A111-Weizen, A801-Mandel und daraus gewonnene Erzeugnisse.