






Menüplan vom 24.01.2022 bis 28.01.2022

KW 4	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vegetarisch	<p>Vegiwurst mit Rotkohl und Herzoginkartoffeln dazu braune Soße (A1, A7, A101, A111, A114)</p>  <p>Energie 356,3 kcal, 1491,3 kJ, Eiweiß 19,4 g, Kohlenhydrate 25,8 g, Zucker 6,01 g, Fett 18,2 g, Gesättigte Fettsäuren 4,23 g, Ballaststoffe 5,00 g, Salz 910 mg</p>	<p>Vollkornpasta mit Paprikarahmsoße (A7, A101)</p>  <p>Energie 739,2 kcal, 3093,0 kJ, Eiweiß 23,8 g, Kohlenhydrate 91,9 g, Zucker 6,88 g, Fett 26,8 g, Gesättigte Fettsäuren 7,42 g, Ballaststoffe 16,5 g, Salz 1,21 g</p>	<p>Veggi-Gyros mit Reis und Tzatziki dazu Salat von Tomate und Gurke (A1, A7, A11, A101, A111, A113, A114)</p> <p>Energie 604,9 kcal, 2532,2 kJ, Eiweiß 36,4 g, Kohlenhydrate 5,56 g, Zucker 3,61 g, Fett 30,0 g, Gesättigte Fettsäuren 5,76 g, Ballaststoffe 1,35 g, Salz 520 mg</p>	<p>Rösti & Blumenkohl mit Kräutersoße überbacken (A7, A101)</p> <p>Energie 951,0 kcal, 3979,1 kJ, Eiweiß 25,6 g, Kohlenhydrate 44,5 g, Zucker 10,4 g, Fett 72,5 g, Gesättigte Fettsäuren 39,7 g, Ballaststoffe 9,96 g, Salz 4,10 g</p>	<p>Kartoffelgulasch mit Erbsen, Brechbohnen und Vollkornbrötchen (A1, A11, A101, A113, A114)</p>  <p>Energie 482,7 kcal, 2020,1 kJ, Eiweiß 17,8 g, Kohlenhydrate 60,4 g, Zucker 7,14 g, Fett 4,53 g, Gesättigte Fettsäuren 212 mg, Ballaststoffe 9,64 g, Salz 984 mg</p>
Fleisch Fisch	<p>Geflügelwurst mit Rotkohl und Herzoginkartoffeln dazu braune Soße (A7, A101)</p> <p>Energie 327,0 kcal, 1368,1 kJ, Eiweiß 28,5 g, Kohlenhydrate 24,1 g, Zucker 6,33 g, Fett 11,4 g, Gesättigte Fettsäuren 5,34 g, Ballaststoffe 5,07 g, Salz 3,64 g</p>	<p>Pasta mit Rindfleisch Bolognese Soße (A1)</p> <p>Energie 582,9 kcal, 2438,9 kJ, Eiweiß 29,4 g, Kohlenhydrate 50,9 g, Zucker 2,15 g, Fett 27,0 g, Gesättigte Fettsäuren 6,85 g, Ballaststoffe 9,36 g, Salz 760 mg</p>	<p>Puten-Gyros mit Reis und Tzatziki dazu Salat von Tomate und Gurke (A1, A7, A11, A101, A111, A113)</p>  <p>Energie 342,7 kcal, 1434,6 kJ, Eiweiß 16,8 g, Kohlenhydrate 6,49 g, Zucker 4,75 g, Fett 9,76 g, Gesättigte Fettsäuren 1,81 g, Ballaststoffe 1,35 g, Salz 1,23 g</p>	<p>Rotbarschfilet mit Nudelsalat (Erbsen&Mais) Zitronenecke (A1, A3, A4, A101, A111)</p>  <p>Energie 827,9 kcal, 3463,8 kJ, Eiweiß 36,2 g, Kohlenhydrate 57,4 g, Zucker 3,91 g, Fett 48,9 g, Gesättigte Fettsäuren 9,90 g, Ballaststoffe 5,67 g, Salz 3,45 g</p>	<p>hausgemachte Rinderfrikadelle mit Zwiebelsoße und Paprikareis (A1, A3, A10, A101, A111)</p> <p>Energie 608,7 kcal, 2546,9 kJ, Eiweiß 37,5 g, Kohlenhydrate 60,0 g, Zucker 11,4 g, Fett 22,8 g, Gesättigte Fettsäuren 9,50 g, Ballaststoffe 4,97 g, Salz 2,07 g</p>
Dessert	<p>Zitronenjoghurt (A7, A101)</p> <p>Energie 166,4 kcal, 696,1 kJ, Eiweiß 5,25 g, Kohlenhydrate 16,9 g, Zucker 16,9 g, Fett 8,37 g, Gesättigte Fettsäuren 4,47 g, Ballaststoffe 10,0 mg, Salz 113 mg</p>	<p>Obstauswahl</p> <p>Energie 81,0 kcal, 338,9 kJ, Eiweiß 425 mg, Kohlenhydrate 17,9 g, Zucker 16,5 g, Fett 61,3 mg, Gesättigte Fettsäuren 25,0 mg, Ballaststoffe 2,51 g, Salz 3,13 mg</p>	<p>Vanillepudding (A7, A101)</p> <p>Energie 77,9 kcal, 325,9 kJ, Eiweiß 2,74 g, Kohlenhydrate 13,4 g, Zucker 8,83 g, Fett 1,32 g, Gesättigte Fettsäuren 866 mg, Ballaststoffe 25,0 mg, Salz 134 mg</p>	<p>Birne</p> <p>Energie 57,5 kcal, 240,4 kJ, Eiweiß 470 mg, Kohlenhydrate 12,4 g, Zucker 10,2 g, Fett 290 mg, Gesättigte Fettsäuren 39,0 mg, Ballaststoffe 2,80 g, Salz 5,00 mg</p>	<p>Obstauswahl</p> <p>Energie 81,0 kcal, 338,9 kJ, Eiweiß 425 mg, Kohlenhydrate 17,9 g, Zucker 16,5 g, Fett 61,3 mg, Gesättigte Fettsäuren 25,0 mg, 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 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, A7-Milch und daraus gewonnene Erzeugnisse (einschließlich Laktose), A10-Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse, A11-Sesamsamen und daraus gewonnene Erzeugnisse, A101-kann Gluten enthalten, A111-Weizen, A113-Gerste, A114-Hafer.