






Menüplan vom 25.04.2022 bis 29.04.2022

KW 17	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vegetarisch	Fruchtige Tomatensoße mit Basilikum und Parmesan dazu Vollkornspiralen (A1, A7, A101)  Energie 987,6 kcal, 4132,0 kJ, Eiweiß 40,0 g, Kohlenhydrate 170 g, Zucker 19,6 g, Fett 8,00 g, Gesättigte Fettsäuren 1,87 g, Ballaststoffe 31,7 g, Salz 1,71 g	Lasagne "Spinat" Zwiebeln, Paprika, Tomate (A1, A7, A9, A101, A111) Energie 419,4 kcal, 1754,7 kJ, Eiweiß 20,3 g, Kohlenhydrate 49,8 g, Zucker 18,8 g, Fett 12,6 g, Gesättigte Fettsäuren 6,96 g, Ballaststoffe 8,99 g, Salz 1,84 g	Vegetarischer Linsenbratling mit Tomatenreis (A1, A3, A9, A101, A111) Energie 697,5 kcal, 2918,2 kJ, Eiweiß 30,6 g, Kohlenhydrate 93,5 g, Zucker 6,78 g, Fett 19,5 g, Gesättigte Fettsäuren 3,56 g, Ballaststoffe 10,4 g, Salz 1,17 g	Semmelknödelscheiben mit Rahmchampignons (A1, A3, A7, A9, A111)  Energie 812,0 kcal, 3397,6 kJ, Eiweiß 37,5 g, Kohlenhydrate 99,6 g, Zucker 17,4 g, Fett 26,3 g, Gesättigte Fettsäuren 7,19 g, Ballaststoffe 11,2 g, Salz 4,09 g	Veg. Frühlingsrolle Süß-Sauer mit Zucchiniemüse und Vollkornreis (A1, A7, A111)  Energie 838,3 kcal, 3507,2 kJ, Eiweiß 20,9 g, Kohlenhydrate 90,8 g, Zucker 8,07 g, Fett 41,4 g, Gesättigte Fettsäuren 14,2 g, Ballaststoffe 6,34 g, Salz 1,75 g
Fleisch Fisch	Spaghetti in Putenschinken-Sahnesoße (A1, A7, A101, A111) Energie 589,5 kcal, 2466,3 kJ, Eiweiß 28,7 g, Kohlenhydrate 35,4 g, Zucker 14,5 g, Fett 35,8 g, Gesättigte Fettsäuren 14,8 g, Ballaststoffe 5,90 g, Salz 3,95 g	Lasagne "Bolognese" Rinderhack, Zwiebeln, Lauch, Karotten, Paprika und Tomaten (A1, A7, A9, A101, A111)  Energie 702,2 kcal, 2938,0 kJ, Eiweiß 33,7 g, Kohlenhydrate 60,5 g, Zucker 17,9 g, Fett 34,4 g, Gesättigte Fettsäuren 12,2 g, Ballaststoffe 6,71 g, Salz 1,69 g	Lachs-Fischstäbchen mit Brokkoli und Kartoffelwedges Joghurdip (A4, A7, A101)  Energie 335,0 kcal, 1401,5 kJ, Eiweiß 27,6 g, Kohlenhydrate 26,0 g, Zucker 4,71 g, Fett 11,4 g, Gesättigte Fettsäuren 3,27 g, Ballaststoffe 6,68 g, Salz 216 mg	Rindergulasch mit Zwiebeln und Paprika dazu Couscous (A1, A9, A101, A111) Energie 458,5 kcal, 1918,5 kJ, Eiweiß 25,7 g, Kohlenhydrate 45,5 g, Zucker 10,3 g, Fett 17,3 g, Gesättigte Fettsäuren 2,95 g, Ballaststoffe 7,93 g, Salz 1,43 g	Hähnchenschnitzel mit Cornflakes paniert dazu Kartoffelstampf (A1, A3, A7, A101, A111) Energie 417,6 kcal, 1747,3 kJ, Eiweiß 13,2 g, Kohlenhydrate 46,6 g, Zucker 5,83 g, Fett 19,0 g, Gesättigte Fettsäuren 3,95 g, Ballaststoffe 2,80 g, Salz 1,97 g
Dessert	Schokoquark (A7, A101) Energie 133,6 kcal, 558,8 kJ, Eiweiß 12,4 g, Kohlenhydrate 8,23 g, Zucker 7,45 g, Fett 5,12 g, Gesättigte Fettsäuren 2,91 g, Ballaststoffe 1,16 g, Salz 112 mg	Bananen Energie 64,1 kcal, 268,3 kJ, Eiweiß 840 mg, Kohlenhydrate 12,1 g, Zucker 12,1 g, Fett 360 mg, Gesättigte Fettsäuren 74,4 mg, Ballaststoffe 2,04 g, Salz 3,00 mg	Götterspeise Waldmeister (A101) Energie 90,8 kcal, 380,0 kJ, Eiweiß 1,95 g, Kohlenhydrate 20,4 g, Zucker 20,4 g, Fett 2,50 mg, Gesättigte Fettsäuren 0,00 µg, Ballaststoffe 0,00 µg, Salz 6,25 mg	Obstauswahl 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	Apfelmus (A101) Energie 134,8 kcal, 563,9 kJ, Eiweiß 638 mg, Kohlenhydrate 30,3 g, Zucker 28,4 g, Fett 125 mg, Gesättigte Fettsäuren 45,0 mg, Ballaststoffe 3,30 g, Salz 6,25 mg

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- & Zertifizierungsinstitut 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), A8-Schalenfrüchte, sowie daraus gewonnene Erzeugnisse, A9-Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse, A12-Schwefeldioxid und Sulphite in Konzentrationen von mehr als 10 mg/kg oder 10 mg/l, A101-kann Gluten enthalten, A111-Weizen, A801-Mandel und daraus gewonnene Erzeugnisse.