






Menüplan vom 16.05.2022 bis 20.05.2022

KW 20	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vegetarisch	<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>Radieschen Minz Suppe & Vollkornbrötchen (A1, A7, A101, A115)</p>  <p>Energie 265,0 kcal, 1108,6 kJ, Eiweiß 9,35 g, Kohlenhydrate 38,7 g, Zucker 6,91 g, Fett 6,53 g, Gesättigte Fettsäuren 1,98 g, Ballaststoffe 5,06 g, Salz 6,37 g</p>	<p>Gebratener Blumenkohl mit Kartoffelgratin (A7)</p> <p>Energie 325,0 kcal, 1359,7 kJ, Eiweiß 9,13 g, Kohlenhydrate 31,5 g, Zucker 8,00 g, Fett 15,8 g, Gesättigte Fettsäuren 3,06 g, Ballaststoffe 8,09 g, Salz 1,09 g</p>	<p>Gemüsecurry von Karotten, Brokkoli, Pastinaken dazu Basmatireis (A9, A101)</p>  <p>Energie 364,8 kcal, 1526,5 kJ, Eiweiß 9,45 g, Kohlenhydrate 61,6 g, Zucker 9,79 g, Fett 7,24 g, Gesättigte Fettsäuren 1,21 g, Ballaststoffe 5,70 g, Salz 1,26 g</p>	<p>Fruchtige Tomatensoße mit Basilikum und Parmesan dazu Vollkornspiralen (A1, A7, A101)</p> <p>Energie 894,6 kcal, 3742,9 kJ, Eiweiß 36,2 g, Kohlenhydrate 154 g, Zucker 19,5 g, Fett 7,28 g, Gesättigte Fettsäuren 1,71 g, Ballaststoffe 29,2 g, Salz 1,55 g</p>
Fleisch Fisch	<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>Radieschen Minz Suppe mit Putenschinkenstreifen & Vollkornbrötchen (A1, A7, A101, A115)</p> <p>Energie 265,0 kcal, 1108,6 kJ, Eiweiß 9,35 g, Kohlenhydrate 38,7 g, Zucker 6,91 g, Fett 6,53 g, Gesättigte Fettsäuren 1,98 g, Ballaststoffe 5,06 g, Salz 6,37 g</p>	<p>Rindgulasch mit Paprika und Zwiebeln dazu Vollkornnudeln (A1, A9, A101)</p>  <p>Energie 443,8 kcal, 1856,9 kJ, Eiweiß 34,0 g, Kohlenhydrate 52,8 g, Zucker 12,1 g, Fett 7,34 g, Gesättigte Fettsäuren 2,47 g, Ballaststoffe 12,8 g, Salz 1,37 g</p>	<p>Gebratene Putenwürfel mit Brokkoli und Karotte in Kokos-Currysoße und Basmatireis (A9, A101)</p> <p>Energie 391,0 kcal, 1635,7 kJ, Eiweiß 13,3 g, Kohlenhydrate 51,8 g, Zucker 9,24 g, Fett 13,0 g, Gesättigte Fettsäuren 1,93 g, Ballaststoffe 5,90 g, Salz 1,64 g</p>	<p>Paniertes Rotbarschfilet mit Remoulade und hausgemachtem Kartoffel-Gurkensalat (A1, A3, A4, A7, A9, A10, A101, A111)</p>  <p>Energie 656,8 kcal, 2748,2 kJ, Eiweiß 42,4 g, Kohlenhydrate 35,5 g, Zucker 4,61 g, Fett 37,4 g, Gesättigte Fettsäuren 10,2 g, Ballaststoffe 2,92 g, Salz 2,45 g</p>
Dessert	<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>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>Obstsalat mit Walnüssen</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>Banane</p> <p>Energie 125,2 kcal, 523,9 kJ, Eiweiß 1,54 g, Kohlenhydrate 26,8 g, Zucker 23,1 g, Fett 241 mg, Gesättigte Fettsäuren 76,4 mg, Ballaststoffe 2,68 g, Salz 3,35 mg</p>	<p>Vanillejoghurt (A7, A101)</p> <p>Energie 67,1 kcal, 280,6 kJ, Eiweiß 3,37 g, Kohlenhydrate 9,26 g, Zucker 9,26 g, Fett 1,52 g, Gesättigte Fettsäuren 912 mg, Ballaststoffe 0,00 µg, Salz 107 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), A9-Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse, A10-Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse, A11-Sesamsamen und daraus gewonnene Erzeugnisse, A101-kann Gluten enthalten, A111-Weizen, A113-Gerste, A114-Hafer, A115-Dinkel.