

# Menüplan vom 19.09.2022 bis 23.09.2022

KW 38	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Veggie</b>	<b>Tortellini mit Gemüsefüllung in Schnittlauchsoße</b> (A1, A7, A101, A111)  Energie 534,5 kcal, 2236,3 kJ, Eiweiß 16,0 g, Kohlenhydrate 35,4 g, Zucker 14,5 g, Fett 35,4 g, Gesättigte Fettsäuren 14,7 g, Ballaststoffe 5,90 g, Salz 3,91 g	<b>Klare Gemüsebrühe mit Mais, grüne Bohnen, Wirsing, Kartoffeln &amp; Vollkornbrötchen</b> (A1, A11, A101, A113, A114)  Energie 270,1 kcal, 1130,5 kJ, Eiweiß 10,3 g, Kohlenhydrate 19,4 g, Zucker 2,47 g, Fett 4,57 g, Gesättigte Fettsäuren 367 mg, Ballaststoffe 3,19 g, Salz 1,51 g	<b>Rührei mit Rahmspinat Salzkartoffeln</b> (A7)  Energie 649,2 kcal, 2716,2 kJ, Eiweiß 30,9 g, Kohlenhydrate 32,4 g, Zucker 8,91 g, Fett 42,3 g, Gesättigte Fettsäuren 12,6 g, Ballaststoffe 5,87 g, Salz 5,57 g	<b>Spaghetti mit Tomatensoße</b> (A1, A7, A111)  Energie 427,2 kcal, 1787,3 kJ, Eiweiß 15,5 g, Kohlenhydrate 38,0 g, Zucker 2,19 g, Fett 23,0 g, Gesättigte Fettsäuren 7,89 g, Ballaststoffe 2,78 g, Salz 967 mg	<b>Hirse-Gemüsepfanne mit Paprika, Kirchtomaten und Hirtenkäse</b> (A7, A101)  Energie 319,0 kcal, 1334,5 kJ, Eiweiß 12,7 g, Kohlenhydrate 29,4 g, Zucker 8,53 g, Fett 15,3 g, Gesättigte Fettsäuren 7,06 g, Ballaststoffe 5,97 g, Salz 841 mg
<b>Zertifiziert</b>	<b>Tortellini mit Gemüsefüllung in Tomatensoße</b> (A1, A7, A101, A111)  Energie 509,3 kcal, 2131,0 kJ, Eiweiß 17,5 g, Kohlenhydrate 43,8 g, Zucker 22,8 g, Fett 27,4 g, Gesättigte Fettsäuren 9,88 g, Ballaststoffe 7,87 g, Salz 4,41 g	<b>Gazpacho mit Rindfleischwürfeln und Baguette</b> (A1, A101, A111)  Energie 516,8 kcal, 2162,4 kJ, Eiweiß 19,0 g, Kohlenhydrate 52,2 g, Zucker 11,8 g, Fett 23,7 g, Gesättigte Fettsäuren 6,79 g, Ballaststoffe 7,42 g, Salz 6,56 g	<b>Wildlachfilet Karottengemüse Dillrahmsauce und Parboiled Reis</b> (A4, A7, A101)  Energie 649,9 kcal, 2719,4 kJ, Eiweiß 29,3 g, Kohlenhydrate 49,3 g, Zucker 6,35 g, Fett 34,9 g, Gesättigte Fettsäuren 9,06 g, Ballaststoffe 3,32 g, Salz 5,67 g	<b>Gebratene Gnocchi dazu Ratatouille von Paprika, Zucchini &amp; Tomatensoße</b> (A1, A101)  Energie 406,4 kcal, 1700,4 kJ, Eiweiß 9,90 g, Kohlenhydrate 57,6 g, Zucker 9,57 g, Fett 13,0 g, Gesättigte Fettsäuren 1,96 g, Ballaststoffe 6,46 g, Salz 3,09 g	<b>Cous Cous mit Zucchini, Paprika, Kichererbsen, Falafellchen und Schmanddip</b> (A1, A7, A101, A111)  Energie 717,6 kcal, 3002,2 kJ, Eiweiß 24,8 g, Kohlenhydrate 74,5 g, Zucker 16,0 g, Fett 31,8 g, Gesättigte Fettsäuren 8,90 g, Ballaststoffe 15,1 g, Salz 1,54 g
<b>Dessert</b>	<b>Obstauswahl</b>  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	<b>Milchreis mit Zimt und Zucker</b> (A7, A101)  Energie 425,2 kcal, 1779,1 kJ, Eiweiß 13,1 g, Kohlenhydrate 80,8 g, Zucker 32,8 g, Fett 4,43 g, Gesättigte Fettsäuren 2,78 g, Ballaststoffe 1,55 g, Salz 787 mg	<b>Obstauswahl</b>  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	<b>"Stracciatella" Quark mit Schokoflocken</b> (A7, A101)  Energie 141,7 kcal, 592,9 kJ, Eiweiß 11,6 g, Kohlenhydrate 10,5 g, Zucker 10,5 g, Fett 5,51 g, Gesättigte Fettsäuren 3,17 g, Ballaststoffe 421 mg, Salz 90,4 mg	<b>Apfel</b>  Energie 81,0 kcal, 338,9 kJ, Eiweiß 425 mg, Kohlenhydrate 17,9 g, Zucker 12,9 g, Fett 61,3 mg, Gesättigte Fettsäuren 251 mg, Ballaststoffe 2,51 g, Salz 3,13 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.



Dies Zertifizierte Linie entsprechen dem Qualitäts-standard für die Schulverpflegung vom Prüf- & Zertifizierungs-Institut Dr. KAUTZ

### Zusatzstoffe:

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

# Menüplan vom 26.09.2022 bis 30.09.2022

KW 39	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Veggie</b>	<p>Wrap mit Kidneybohnen, Mais, Paprika und Tomate (A1, A7, A101, A111)</p> <p>Energie 590,9 kcal, 2472,1 kJ, Eiweiß 24,3 g, Kohlenhydrate 65,7 g, Zucker 22,3 g, Fett 22,5 g, Gesättigte Fettsäuren 9,20 g, Ballaststoffe 11,3 g, Salz 4,56 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>Gemüsepfanne (Zucchini, Paprika, Kirschtomaten) gebackener Hirtenkäse dazu Baguette (A1, A3, A7, A101, A111)</p> <p>Energie 906,4 kcal, 3792,4 kJ, Eiweiß 31,8 g, Kohlenhydrate 54,6 g, Zucker 16,5 g, Fett 60,1 g, Gesättigte Fettsäuren 19,6 g, Ballaststoffe 10,9 g, Salz 6,54 g</p>	<p>Pellkartoffeln mit Kräuterquark (A7)</p> <p>Energie 161,0 kcal, 673,5 kJ, Eiweiß 8,77 g, Kohlenhydrate 24,6 g, Zucker 2,97 g, Fett 2,02 g, Gesättigte Fettsäuren 1,20 g, Ballaststoffe 1,85 g, Salz 120 mg</p>	<p>Vollkorn-Nudelaufwurf mit Erbsen und Karotten in Sahnesoße &amp; Käse überbacken (A7)</p> <p>Energie 1109,0 kcal, 4639,9 kJ, Eiweiß 53,0 g, Kohlenhydrate 124 g, Zucker 26,3 g, Fett 37,7 g, Gesättigte Fettsäuren 14,5 g, Ballaststoffe 27,0 g, Salz 6,47 g</p>
<b>Zertifiziert</b>	<p>Schlemmerfilet Bordelaise mit Brokkoli, Salzkartoffeln dazu Senfsoße (A1, A3, A4, A7, A10, A101, A111)</p> <p>Energie 615,0 kcal, 2573,2 kJ, Eiweiß 20,5 g, Kohlenhydrate 44,6 g, Zucker 6,02 g, Fett 38,1 g, Gesättigte Fettsäuren 12,5 g, Ballaststoffe 5,13 g, Salz 1,77 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>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>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 paroled Reis in Bio-Qualität. Dies wird von der Kontrollstelle (DE-ÖKO-022) überprüft.



Dies Zertifizierte Linie entsprechen dem Qualitäts-standard für die Schulverpflegung 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), 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.

# Menüplan vom 03.10.2022 bis 07.10.2022

KW 40	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Veggie</b>	<b>gebratener Reis mit Ei dazu Asia-Gemüse und Sweet-Chili Soße</b> (A6, A7, A101)  Energie 820,4 kcal, 3432,6 kJ, Eiweiß 17,4 g, Kohlenhydrate 71,1 g, Zucker 11,3 g, Fett 50,3 g, Gesättigte Fettsäuren 21,2 g, Ballaststoffe 6,57 g, Salz 1,51 g	<b>Pasta mit Basilikumpesto</b> (A1, A7)  Energie 592,5 kcal, 2479,2 kJ, Eiweiß 25,6 g, Kohlenhydrate 68,2 g, Zucker 4,27 g, Fett 20,6 g, Gesättigte Fettsäuren 6,04 g, Ballaststoffe 14,5 g, Salz 590 mg	<b>Mexikanische Gemüsepfanne (Süßkartoffel, Mais, Paprika, Kidneybohnen) Fladenbrot &amp; Kräuterjoghurt</b> (A7)  Energie 678,3 kcal, 2837,8 kJ, Eiweiß 21,0 g, Kohlenhydrate 96,1 g, Zucker 16,3 g, Fett 18,5 g, Gesättigte Fettsäuren 2,51 g, Ballaststoffe 17,6 g, Salz 4,42 g	<b>Rösti &amp; Blumenkohl mit Kräutersoße überbacken</b> (A7, A101)  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	<b>Grünkern-Karottenfrikadelle Kartoffelecken Sauerrahmdip</b> (A1, A3, A7, A101, A115)  Energie 329,8 kcal, 1379,9 kJ, Eiweiß 15,0 g, Kohlenhydrate 25,6 g, Zucker 8,34 g, Fett 17,2 g, Gesättigte Fettsäuren 3,97 g, Ballaststoffe 4,03 g, Salz 820 mg
<b>Zertifiziert</b>	<b>Vegiwurst mit Rotkohl und Herzoginkartoffeln dazu braune Soße</b> (A1, A7, A101, A111, A114)  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	<b>Vollkornpasta mit Paprikarahmsoße</b> (A7, A101)  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	<b>Puten-Gyros mit Reis und Tzatziki dazu Salat von Tomate und Gurke</b> (A1, A7, A11, A101, A111, A113)  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	<b>Rotbarschfilet mit Nudelsalat (Erbsen&amp;Mais) Zitronenecke</b> (A1, A3, A4, A101, A111)  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	<b>Kartoffelgulasch mit Erbsen, Brechbohnen und Baguette</b> (A1, A11, A101, A113, A114)  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
<b>Dessert</b>	<b>Zitronenjoghurt</b> (A7, A101)  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	<b>Obstauswahl</b>  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	<b>Vanillepudding</b> (A7, A101)  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	<b>Birne</b>  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	<b>Obstauswahl</b>  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

## 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.



Dies Zertifizierte Linie entsprechen dem Qualitäts-standard für die Schulverpflegung 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), A11-Sesamsamen und daraus gewonnene Erzeugnisse, A101-kann Gluten enthalten, A111-Weizen, A113-Gerste, A114-Hafer, A115-Dinkel.