

# Menüplan vom 09.01.2023 bis 13.01.2023

KW 2	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Veggi</b>	<b>Tortellini mit Gemüsefüllung in Schnittlauchsoße</b> (Ei, G, Lak, Sel, So, Wz)  Energie 767,9 kcal, 3212,9 kJ, Eiweiß 23,1 g, Kohlenhydrate 110 g, Zucker 5,63 g, Fett 24,3 g, Gesättigte Fettsäuren 6,63 g, Ballaststoffe 6,11 g, Salz 652 mg	<b>Klare Gemüsebrühe mit Mais, grüne Bohnen, Kartoffeln &amp; Vollkornbrötchen</b> (Di, Ei, G, Haf, Hü, Lak, Sel, Ses, Wz)  Energie 194,1 kcal, 812,2 kJ, Eiweiß 8,16 g, Kohlenhydrate 32,4 g, Zucker 4,66 g, Fett 2,40 g, Gesättigte Fettsäuren 358 mg, Ballaststoffe 3,80 g, Salz 2,82 g	<b>Spaghetti mit Tomatensoße und Reibekäse</b> (Ei, G, Lak, Wz)  Energie 495,5 kcal, 2073,2 kJ, Eiweiß 19,7 g, Kohlenhydrate 63,6 g, Zucker 12,4 g, Fett 15,9 g, Gesättigte Fettsäuren 2,22 g, Ballaststoffe 7,19 g, Salz 1,27 g	<b>Rührei mit Rahmspinat Salzkartoffeln</b> (Ei, Lak)  Energie 401,8 kcal, 1681,0 kJ, Eiweiß 16,2 g, Kohlenhydrate 19,9 g, Zucker 5,21 g, Fett 27,8 g, Gesättigte Fettsäuren 7,87 g, Ballaststoffe 2,80 g, Salz 1,80 g	<b>Ebly-Gemüsepfanne mit Paprika, Kirschtomaten und Hirtenkäse</b> (G, Lak, Wz)  Energie 408,4 kcal, 1708,9 kJ, Eiweiß 12,3 g, Kohlenhydrate 38,8 g, Zucker 2,92 g, Fett 20,5 g, Gesättigte Fettsäuren 6,57 g, Ballaststoffe 9,39 g, Salz 1,22 g
<b>Zertifiziert</b>	<b>Tortellini mit Gemüsefüllung in Tomatensoße</b> (Ei, G, So, Wz)  Energie 734,3 kcal, 3072,1 kJ, Eiweiß 24,0 g, Kohlenhydrate 117 g, Zucker 12,2 g, Fett 16,4 g, Gesättigte Fettsäuren 1,85 g, Ballaststoffe 8,08 g, Salz 1,05 g	<b>Linsensuppe mit Karotte, Sellerie, Lauch dazu Vegi Würstchen &amp; Vollkornbrötchen</b> (Di, G, Haf, Hü, Sel, Ses, Wz)  Energie 551,9 kcal, 2309,3 kJ, Eiweiß 30,4 g, Kohlenhydrate 41,4 g, Zucker 5,10 g, Fett 27,1 g, Gesättigte Fettsäuren 10,4 g, Ballaststoffe 10,4 g, Salz 3,70 g	<b>Wildlachsfilet in Dillrahmsauce mit Karottengemüse und Parboiled Reis</b> (F, K, Lak, W)  Energie 455,5 kcal, 1905,7 kJ, Eiweiß 25,0 g, Kohlenhydrate 43,5 g, Zucker 11,0 g, Fett 19,0 g, Gesättigte Fettsäuren 4,37 g, Ballaststoffe 4,37 g, Salz 723 mg	<b>Hähnchenbrustschnitzel Rahmchampignons Kartoffelkroketten</b> (Ei, G, Lak, Sel, So, Wz)  Energie 635,7 kcal, 2659,6 kJ, Eiweiß 23,9 g, Kohlenhydrate 50,8 g, Zucker 4,37 g, Fett 36,4 g, Gesättigte Fettsäuren 13,8 g, Ballaststoffe 4,43 g, Salz 927 mg	<b>Cous Cous mit Zucchini, Paprika, Kichererbsen, Falafelbällchen und Minzpdip</b> (Ei, G, Lak, Sch, Sel, Sen, So, Wz)  Energie 344,5 kcal, 1441,5 kJ, Eiweiß 16,4 g, Kohlenhydrate 58,0 g, Zucker 7,25 g, Fett 3,09 g, Gesättigte Fettsäuren 797 mg, Ballaststoffe 7,09 g, Salz 811 mg
<b>Dessert</b>	<b>Obstauswahl</b>  Energie 64,8 kcal, 271,1 kJ, Eiweiß 340 mg, Kohlenhydrate 14,4 g, Zucker 13,2 g, Fett 49,0 mg, Gesättigte Fettsäuren 20,0 mg, Ballaststoffe 2,01 g, Salz 2,50 mg	<b>Milchreis mit Zimt und Zucker (Lak)</b>  Energie 100,5 kcal, 420,4 kJ, Eiweiß 3,02 g, Kohlenhydrate 16,7 g, Zucker 5,94 g, Fett 2,18 g, Gesättigte Fettsäuren 1,43 g, Ballaststoffe 300 mg, Salz 108 mg	<b>Obstauswahl</b>  Energie 64,8 kcal, 271,1 kJ, Eiweiß 340 mg, Kohlenhydrate 14,4 g, Zucker 13,2 g, Fett 49,0 mg, Gesättigte Fettsäuren 20,0 mg, Ballaststoffe 2,01 g, Salz 2,50 mg	<b>*Stracciatella* Quark mit Schokoflocken (Lak)</b>  Energie 135,4 kcal, 566,3 kJ, Eiweiß 10,0 g, Kohlenhydrate 7,78 g, Zucker 7,78 g, Fett 6,88 g, Gesättigte Fettsäuren 4,01 g, Ballaststoffe 136 mg, Salz 87,5 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 parboiled 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:** F-mit Phosphat.

**Allergene:** -kann Gluten enthalten, Di-Dinkel, Ei-Eier und daraus gewonnene Erzeugnisse, G-Glutenhaltiges Getreide, sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, Lak-Milch und daraus gewonnene Erzeugnisse (einschließlich Laktose), Sel-Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse, Wz-Weizen.

# Menüplan vom 16.01.2023 bis 20.01.2023

KW 3	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Veggi</b>	Wrap mit Soja Kidneybohnen, Mais, Paprika und Tomatensoße (G, Hü, Lak, Sel, So, Wz)  Energie 651,0 kcal, 2723,8 kJ, Eiweiß 32,8 g, Kohlenhydrate 76,8 g, Zucker 12,7 g, Fett 19,7 g, Gesättigte Fettsäuren 3,60 g, Ballaststoffe 15,6 g, Salz 2,96 g	Tomatensuppe ***  Germknödel mit Marillenfüllung & Vanillesoße (Ei, G, Lak, Sel, Wz)  Energie 676,8 kcal, 2831,8 kJ, Eiweiß 18,6 g, Kohlenhydrate 82,5 g, Zucker 31,1 g, Fett 28,3 g, Gesättigte Fettsäuren 7,01 g, Ballaststoffe 7,83 g, Salz 1,27 g	Gemüsepfanne mit Paprika, Zucchini, Kirschtomaten & gebackener Hirtenkäse dazu Baguettescheiben (Ei, G, Lak, Sel, Wz)  Energie 572,0 kcal, 2393,4 kJ, Eiweiß 21,4 g, Kohlenhydrate 49,0 g, Zucker 11,6 g, Fett 30,1 g, Gesättigte Fettsäuren 12,5 g, Ballaststoffe 7,71 g, Salz 2,71 g	Pellkartoffel mit Kräuterquark (Lak)  Energie 210,0 kcal, 878,4 kJ, Eiweiß 14,7 g, Kohlenhydrate 33,8 g, Zucker 5,14 g, Fett 261 mg, Gesättigte Fettsäuren 136 mg, Ballaststoffe 2,55 g, Salz 583 mg	Vollkorn-Nudelaufwurf mit Erbsen und Karotten in Tomatensoße mit Käse überbacken (G, Lak, Sel, Wz)  Energie 468,3 kcal, 1959,5 kJ, Eiweiß 21,1 g, Kohlenhydrate 49,8 g, Zucker 10,3 g, Fett 17,9 g, Gesättigte Fettsäuren 3,51 g, Ballaststoffe 10,4 g, Salz 1,50 g
<b>Zertifiziert</b>	Schlemmerfilet Bordelaise Salzkartoffeln, Lauchgemüse (Ei, F, G, Lak, Sen, Wz)  Energie 476,6 kcal, 1994,1 kJ, Eiweiß 24,8 g, Kohlenhydrate 34,3 g, Zucker 4,29 g, Fett 25,5 g, Gesättigte Fettsäuren 6,32 g, Ballaststoffe 4,10 g, Salz 1,65 g	Rindfleisch Gulaschsuppe mit Paprika Vollkornbrötchen (G, Sch, Sel, Ses, So, Wz)  Energie 434,0 kcal, 1816,0 kJ, Eiweiß 19,4 g, Kohlenhydrate 27,3 g, Zucker 6,74 g, Fett 26,4 g, Gesättigte Fettsäuren 6,77 g, Ballaststoffe 5,46 g, Salz 2,10 g	Pilaw Vegetarisch mit Karotte, Sellerie und Lauch (Sel, So)  Energie 290,7 kcal, 1216,4 kJ, Eiweiß 4,74 g, Kohlenhydrate 37,3 g, Zucker 5,07 g, Fett 12,6 g, Gesättigte Fettsäuren 1,25 g, Ballaststoffe 4,05 g, Salz 1,71 g	Reis-Zucchini-Bratling Paprikagemüse Tomatensoße (Ei, G, Lak, Sel, Wz)  Energie 562,7 kcal, 2354,5 kJ, Eiweiß 23,1 g, Kohlenhydrate 58,7 g, Zucker 17,7 g, Fett 22,8 g, Gesättigte Fettsäuren 3,76 g, Ballaststoffe 13,7 g, Salz 1,69 g	Vegetarische *Moussaka* Auflauf Kartoffel Tomaten & Hirtenkäse (Lak, Sel)  Energie 324,5 kcal, 1357,7 kJ, Eiweiß 15,6 g, Kohlenhydrate 30,6 g, Zucker 8,33 g, Fett 13,7 g, Gesättigte Fettsäuren 6,21 g, Ballaststoffe 5,47 g, Salz 570 mg
<b>Dessert</b>	Obstauswahl  Energie 64,8 kcal, 271,1 kJ, Eiweiß 340 mg, Kohlenhydrate 14,4 g, Zucker 13,2 g, Fett 49,0 mg, Gesättigte Fettsäuren 20,0 mg, Ballaststoffe 2,01 g, Salz 2,50 mg	Obstauswahl  Energie 64,8 kcal, 271,1 kJ, Eiweiß 340 mg, Kohlenhydrate 14,4 g, Zucker 13,2 g, Fett 49,0 mg, Gesättigte Fettsäuren 20,0 mg, Ballaststoffe 2,01 g, Salz 2,50 mg	Schokopudding (Lak)  Energie 94,9 kcal, 397,0 kJ, Eiweiß 2,80 g, Kohlenhydrate 12,9 g, Zucker 9,17 g, Fett 3,47 g, Gesättigte Fettsäuren 2,22 g, Ballaststoffe 125 mg, Salz 97,5 mg	Obstauswahl  Energie 64,8 kcal, 271,1 kJ, Eiweiß 340 mg, Kohlenhydrate 14,4 g, Zucker 13,2 g, Fett 49,0 mg, Gesättigte Fettsäuren 20,0 mg, Ballaststoffe 2,01 g, Salz 2,50 mg	Joghurt mit Honig und Mandeln (Lak, Man, Sch)  Energie 131,7 kcal, 551,0 kJ, Eiweiß 4,13 g, Kohlenhydrate 18,9 g, Zucker 18,6 g, Fett 3,96 g, Gesättigte Fettsäuren 1,04 g, Ballaststoffe 573 mg, Salz 90,3 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:** F-mit Phosphat.

**Allergene:** -kann Gluten enthalten, Di-Dinkel, Ei-Eier und daraus gewonnene Erzeugnisse, G-Glutenhaltiges Getreide, sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, Lak-Milch und daraus gewonnene Erzeugnisse (einschließlich Laktose), Man-Mandel und daraus gewonnene Erzeugnisse, Sch-Scalenerfrüchte, sowie daraus gewonnene Erzeugnisse, So-Sojabohnen und daraus gewonnene Erzeugnisse, Wz-Weizen.

# Menüplan vom 23.01.2023 bis 27.01.2023

KW 4	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Veggi</b>	<b>Grünkern-Karottenfrikadelle Kartoffelecken Sauerrahmdip</b> (Ei, G, Lak, Sch, So, Wz)  Energie 589,7 kcal, 2467,4 kJ, Eiweiß 22,7 g, Kohlenhydrate 65,6 g, Zucker 7,38 g, Fett 24,1 g, Gesättigte Fettsäuren 10,2 g, Ballaststoffe 7,03 g, Salz 1,69 g	<b>Pasta mit Basilikumpesto</b> (G, Lak, Sch, Wz)  Energie 696,9 kcal, 2915,8 kJ, Eiweiß 19,2 g, Kohlenhydrate 54,4 g, Zucker 3,08 g, Fett 43,8 g, Gesättigte Fettsäuren 8,74 g, Ballaststoffe 5,19 g, Salz 359 mg	<b>Veggi-Gyros Reis, Tzatziki dazu Salat von Tomate &amp; Gurke</b> (G, Ge, Lak, Sel, So, Wz)  Energie 462,6 kcal, 1935,6 kJ, Eiweiß 21,0 g, Kohlenhydrate 59,7 g, Zucker 8,36 g, Fett 14,1 g, Gesättigte Fettsäuren 1,52 g, Ballaststoffe 4,02 g, Salz 1,13 g	<b>Rösti &amp; Blumenkohl mit Kräutersoße überbacken</b> (G, Lak, Sel, Wz)  Energie 489,1 kcal, 2046,6 kJ, Eiweiß 16,8 g, Kohlenhydrate 28,0 g, Zucker 7,32 g, Fett 32,9 g, Gesättigte Fettsäuren 13,7 g, Ballaststoffe 6,84 g, Salz 1,25 g	<b>gebratener Reis mit asiatischem Gemüse Sweet- Chilli</b> (Hü, So)  Energie 372,1 kcal, 1556,7 kJ, Eiweiß 6,22 g, Kohlenhydrate 55,1 g, Zucker 7,97 g, Fett 12,7 g, Gesättigte Fettsäuren 1,25 g, Ballaststoffe 5,12 g, Salz 538 mg
<b>Zertifiziert</b>	<b>Kartoffelgulasch mit Erbsen, Brechbohnen und Vollkornbrötchen</b> (Di, G, Hü, Sel, So)  Energie 349,1 kcal, 1460,6 kJ, Eiweiß 10,5 g, Kohlenhydrate 41,1 g, Zucker 5,34 g, Fett 14,3 g, Gesättigte Fettsäuren 1,42 g, Ballaststoffe 5,88 g, Salz 1,14 g	<b>Vollkornpasta mit Paprikarahmsoße</b> (G, Lak, Sch, Wz)  Energie 521,3 kcal, 2181,0 kJ, Eiweiß 13,8 g, Kohlenhydrate 57,3 g, Zucker 9,23 g, Fett 23,7 g, Gesättigte Fettsäuren 6,66 g, Ballaststoffe 11,2 g, Salz 112 mg	<b>Puten-Gyros Reis, Tzatziki dazu Salat von Tomate &amp; Gurke</b> (Lak, Sel, Sen)  Energie 411,5 kcal, 1721,9 kJ, Eiweiß 12,1 g, Kohlenhydrate 55,1 g, Zucker 8,04 g, Fett 14,6 g, Gesättigte Fettsäuren 1,92 g, Ballaststoffe 3,60 g, Salz 761 mg	<b>Rotbarschfilet mit Nudelsalat (Erbsen&amp;Mais) Zitronenecke</b> (Ei, F, G, Lak, Wz)  Energie 502,2 kcal, 2101,2 kJ, Eiweiß 33,4 g, Kohlenhydrate 23,7 g, Zucker 4,87 g, Fett 29,0 g, Gesättigte Fettsäuren 6,81 g, Ballaststoffe 4,00 g, Salz 1,43 g	<b>Vegi-Würstchen mit Rotkohl und Herzginkartoffel dazu braune Soße</b> (Ei, G, Lak, Sch, Sel, Ses, So, Wz)  Energie 679,4 kcal, 2842,4 kJ, Eiweiß 16,0 g, Kohlenhydrate 30,8 g, Zucker 12,1 g, Fett 53,9 g, Gesättigte Fettsäuren 15,6 g, Ballaststoffe 5,06 g, Salz 2,82 g
<b>Dessert</b>	<b>Zitronenjoghurt</b> (Lak)  Energie 55,6 kcal, 232,5 kJ, Eiweiß 5,18 g, Kohlenhydrate 7,28 g, Zucker 7,28 g, Fett 149 mg, Gesättigte Fettsäuren 90,0 mg, Ballaststoffe 0,00 µg, Salz 214 mg	<b>Obstauswahl</b>  Energie 64,8 kcal, 271,1 kJ, Eiweiß 340 mg, Kohlenhydrate 14,4 g, Zucker 13,2 g, Fett 49,0 mg, Gesättigte Fettsäuren 20,0 mg, Ballaststoffe 2,01 g, Salz 2,50 mg	<b>Vanillepudding</b> (Lak)  Energie 311,5 kcal, 1303,2 kJ, Eiweiß 7,88 g, Kohlenhydrate 50,8 g, Zucker 35,0 g, Fett 8,09 g, Gesättigte Fettsäuren 5,10 g, Ballaststoffe 90,0 mg, Salz 363 mg	<b>Birne</b>  Energie 71,8 kcal, 300,5 kJ, Eiweiß 588 mg, Kohlenhydrate 15,5 g, Zucker 12,8 g, Fett 363 mg, Gesättigte Fettsäuren 48,8 mg, Ballaststoffe 3,50 g, Salz 6,25 mg	<b>Obstauswahl</b>  Energie 64,8 kcal, 271,1 kJ, Eiweiß 340 mg, Kohlenhydrate 14,4 g, Zucker 13,2 g, Fett 49,0 mg, Gesättigte Fettsäuren 20,0 mg, Ballaststoffe 2,01 g, Salz 2,50 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:** F-mit Phosphat.

**Allergene:** -kann Gluten enthalten, Di-Dinkel, Ei-Eier und daraus gewonnene Erzeugnisse, G-Glutenhaltiges Getreide, sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, Lak-Milch und daraus gewonnene Erzeugnisse (einschließlich Laktose), Wz-Weizen.