

# Menüplan vom 08.05.2023 bis 12.05.2023

KW 19	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Zertifiziert</b>	<p>Karotten-Kokossuppe mit Ingwer ***</p> <p>Pfannkuchen mit Vanillesoße (Ei, G, Lak, Sch, Wz)</p> <p>Energie 361,8 kcal, 1513,8 kJ, Eiweiß 12,3 g, Kohlenhydrate 50,3 g, Zucker 12,0 g, Fett 11,5 g, Gesättigte Fettsäuren 4,53 g, Ballaststoffe 2,31 g, Salz 873 mg</p>	<p>Vollkornnudeln mit Thunfisch-Mais-Tomatensoße dazu Reibekäse (F, G, Lak, Sel, Wz)</p> <p>Energie 592,8 kcal, 2480,1 kJ, Eiweiß 33,0 g, Kohlenhydrate 62,6 g, Zucker 7,97 g, Fett 20,1 g, Gesättigte Fettsäuren 4,27 g, Ballaststoffe 12,7 g, Salz 1,33 g</p>	<p>gebratene Schupfnudeln mit Kirschtomaten und Spinatsoße (Ei, G, Lak, Sel, So, Wz)</p> <p>Energie 385,5 kcal, 1613,1 kJ, Eiweiß 12,8 g, Kohlenhydrate 34,5 g, Zucker 5,84 g, Fett 20,1 g, Gesättigte Fettsäuren 5,03 g, Ballaststoffe 5,31 g, Salz 1,27 g</p>	<p>Hähnchenschnitzel mit Frankfurter Grüne Soße und Salzkartoffeln (Ei, G, Lak, Sen, Wz)</p> <p>Energie 645,7 kcal, 2701,5 kJ, Eiweiß 24,3 g, Kohlenhydrate 57,2 g, Zucker 10,2 g, Fett 33,8 g, Gesättigte Fettsäuren 12,1 g, Ballaststoffe 7,03 g, Salz 1,97 g</p>	<p>Italienischer Gemüseeintopf *Minestrone* mit Karotten, Erbsen, Zucchini, Paprika &amp; Nudeln dazu Vollkornbrötchen (Di, G, Haf, Hü, Sel, Ses, Wz)</p> <p>Energie 321,3 kcal, 1344,2 kJ, Eiweiß 9,73 g, Kohlenhydrate 34,7 g, Zucker 6,36 g, Fett 14,8 g, Gesättigte Fettsäuren 2,14 g, Ballaststoffe 5,06 g, Salz 2,45 g</p>
<b>Veggie</b>	<p>Pfannkuchen mit Champignonrahm (G, Lak, Sch, Wz)</p> <p>Energie 563,2 kcal, 2356,3 kJ, Eiweiß 17,0 g, Kohlenhydrate 54,8 g, Zucker 8,13 g, Fett 29,8 g, Gesättigte Fettsäuren 8,59 g, Ballaststoffe 3,98 g, Salz 1,28 g</p>	<p>Spaghetti mit Käsesoße (G, Lak, Sel, Wz)</p> <p>Energie 550,0 kcal, 2301,2 kJ, Eiweiß 23,7 g, Kohlenhydrate 53,4 g, Zucker 2,54 g, Fett 25,5 g, Gesättigte Fettsäuren 8,23 g, Ballaststoffe 4,95 g, Salz 1,30 g</p>	<p>Gebratene Gnocchi dazu Ratatouille von Paprika, Zucchini &amp; Tomatensoße (G, Sel, Wz)</p> <p>Energie 372,0 kcal, 1556,6 kJ, Eiweiß 10,5 g, Kohlenhydrate 53,7 g, Zucker 15,3 g, Fett 10,6 g, Gesättigte Fettsäuren 1,46 g, Ballaststoffe 6,70 g, Salz 2,68 g</p>	<p>Gekochte Eier Frankfurter Grüne Soße Kartoffeln (Ei, Lak, Sel, Sen)</p> <p>Energie 352,7 kcal, 1475,5 kJ, Eiweiß 13,4 g, Kohlenhydrate 35,5 g, Zucker 5,05 g, Fett 16,5 g, Gesättigte Fettsäuren 4,99 g, Ballaststoffe 2,73 g, Salz 636 mg</p>	<p>Gebratene Polenta mit Brokkoli und Schmanddip (Lak, Sch)</p> <p>Energie 202,0 kcal, 845,2 kJ, Eiweiß 9,40 g, Kohlenhydrate 14,8 g, Zucker 3,50 g, Fett 10,5 g, Gesättigte Fettsäuren 6,30 g, Ballaststoffe 3,96 g, Salz 334 mg</p>
<b>Dessert</b>	<p>Heidelbeerquark (Lak)</p> <p>Energie 83,3 kcal, 348,5 kJ, Eiweiß 8,02 g, Kohlenhydrate 4,75 g, Zucker 4,43 g, Fett 3,28 g, Gesättigte Fettsäuren 1,85 g, Ballaststoffe 380 mg, Salz 65,8 mg</p>	<p>Obstauswahl</p> <p>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</p>	<p>Vanillepudding (Lak)</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>Obstauswahl</p> <p>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</p>	<p>Streuselkuchen (Ei, G, Lak, Wz)</p> <p>Energie 189,7 kcal, 793,6 kJ, Eiweiß 6,69 g, Kohlenhydrate 33,2 g, Zucker 3,20 g, Fett 2,79 g, Gesättigte Fettsäuren 1,25 g, Ballaststoffe 1,40 g, Salz 474 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:** 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), Sen-Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse, Wz-Weizen.

# Menüplan vom 15.05.2023 bis 19.05.2023

KW 20	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Zertifiziert</b>	<b>Veggi-Gyros Reis, Tzatziki dazu Salat von Tomate &amp; Gurke</b> (G, Ge, Lak, Ses, 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>Kohlrabisuppe mit Karotte, Sellerie, Lauch &amp; Vollkornbrötchen</b> (Di, G, Haf, Hü, Sel, Ses, Wz)  Energie 298,0 kcal, 1246,8 kJ, Eiweiß 16,9 g, Kohlenhydrate 44,7 g, Zucker 5,50 g, Fett 2,96 g, Gesättigte Fettsäuren 442 mg, Ballaststoffe 10,7 g, Salz 2,86 g	<b>Rindergulasch mit Zwiebeln &amp; Paprika dazu Vollkornnudeln</b> (G, Sel, Wz)  Energie 137,7 kcal, 576,1 kJ, Eiweiß 12,5 g, Kohlenhydrate 6,54 g, Zucker 1,64 g, Fett 6,43 g, Gesättigte Fettsäuren 1,83 g, Ballaststoffe 1,73 g, Salz 357 mg	<b>Gemüsecurry von Karotten, Brokkoli, Pastinaken Erbsen und Basmatireis</b> (Hü, Sel)  Energie 387,1 kcal, 1619,4 kJ, Eiweiß 8,93 g, Kohlenhydrate 55,1 g, Zucker 5,44 g, Fett 13,1 g, Gesättigte Fettsäuren 1,33 g, Ballaststoffe 5,07 g, Salz 697 mg	<b>Paniertes Rotbarschfilet mit Remoulade und hausgemachtem Kartoffelsalat</b> (Ei, F, G, Lak, Sel, Sen, Wz)  Energie 634,8 kcal, 2656,1 kJ, Eiweiß 21,3 g, Kohlenhydrate 35,2 g, Zucker 11,0 g, Fett 44,6 g, Gesättigte Fettsäuren 7,79 g, Ballaststoffe 3,14 g, Salz 2,61 g
<b>Veggie</b>	<b>Riesentröstli mit Tomaten und Mozzarella überbacken</b> (Lak)  Energie 610,2 kcal, 2552,9 kJ, Eiweiß 25,7 g, Kohlenhydrate 25,6 g, Zucker 4,00 g, Fett 44,3 g, Gesättigte Fettsäuren 22,0 g, Ballaststoffe 3,09 g, Salz 1,53 g	<b>Wrap mit Soja Kidneybohnen, Mais, Paprika und Tomatensoße</b> (G, Lak, Sel, Sen, 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	<b>Gebratener Blumenkohl mit Kartoffelgratin</b> (Lak, Sel)  Energie 179,3 kcal, 750,4 kJ, Eiweiß 6,08 g, Kohlenhydrate 25,9 g, Zucker 3,96 g, Fett 4,01 g, Gesättigte Fettsäuren 731 mg, Ballaststoffe 5,53 g, Salz 210 mg	<b>Risotto mit Lauch, Sellerie, Karotte und Parmesan</b> (Lak, Sel)  Energie 235,9 kcal, 986,8 kJ, Eiweiß 7,52 g, Kohlenhydrate 32,7 g, Zucker 1,62 g, Fett 7,74 g, Gesättigte Fettsäuren 4,76 g, Ballaststoffe 2,02 g, Salz 679 mg	<b>Fruchtige Tomatensoße mit Basilikum &amp; Parmesan, Vollkornspiralen</b> (G, Sel, Wz)  Energie 322,2 kcal, 1348,2 kJ, Eiweiß 11,7 g, Kohlenhydrate 54,5 g, Zucker 8,70 g, Fett 4,93 g, Gesättigte Fettsäuren 614 mg, Ballaststoffe 4,45 g, Salz 746 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>Schokopudding</b> (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	<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>Kiwi</b>  Energie 116,8 kcal, 488,8 kJ, Eiweiß 1,44 g, Kohlenhydrate 25,0 g, Zucker 21,6 g, Fett 225 mg, Gesättigte Fettsäuren 76,3 mg, Ballaststoffe 2,50 g, Salz 3,13 mg	<b>Erdbeerjoghurt</b>  Energie 647,1 kcal, 2707,5 kJ, Eiweiß 55,5 g, Kohlenhydrate 9,15 g, Zucker 9,06 g, Fett 35,9 g, Gesättigte Fettsäuren 5,01 g, Ballaststoffe 34,5 g, Salz 15,0 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), Sel-Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse, Sen-Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse, So-Sojabohnen und daraus gewonnene Erzeugnisse, Wz-Weizen.

# Menüplan vom 22.05.2023 bis 26.05.2023

KW 21	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Zertifiziert</b>	<p>veg. Frühlingsrolle Süß-Sauer mit Asia-Gemüse und Basmatireis (G, Sel, Ses, So, Wz)</p> <p>Energie 379,6 kcal, 1588,4 kJ, Eiweiß 9,52 g, Kohlenhydrate 23,7 g, Zucker 11,0 g, Fett 26,5 g, Gesättigte Fettsäuren 8,37 g, Ballaststoffe 2,60 g, Salz 1,27 g</p>	<p>Wildlachsfilet mit Salzkartoffeln und Erbsenrahmgemüse (F, Hü, Lak, 2)</p> <p>Energie 435,6 kcal, 1822,3 kJ, Eiweiß 27,7 g, Kohlenhydrate 34,9 g, Zucker 7,09 g, Fett 18,9 g, Gesättigte Fettsäuren 4,34 g, Ballaststoffe 5,57 g, Salz 682 mg</p>	<p>Hamburger Rindfleisch im Sesambrotchen Tomate Gurke Wedges (G, Lak, Sch, Sel, Sen, Ses, Wz)</p> <p>Energie 694,0 kcal, 2903,9 kJ, Eiweiß 23,4 g, Kohlenhydrate 86,8 g, Zucker 7,92 g, Fett 26,1 g, Gesättigte Fettsäuren 11,9 g, Ballaststoffe 6,47 g, Salz 2,57 g</p>	<p>Vollkornspaghetti mit Tomatensoße und Reibekäse (G, Lak, Sel, Wz)</p> <p>Energie 324,2 kcal, 1356,5 kJ, Eiweiß 17,0 g, Kohlenhydrate 35,5 g, Zucker 3,45 g, Fett 11,0 g, Gesättigte Fettsäuren 4,83 g, Ballaststoffe 6,89 g, Salz 594 mg</p>	<p>Cous Cous mit Zucchini, Paprika, Kichererbsen, Falafelbällchen und Schmanddip (G, Hü, Lak, Sch, Sel, Wz)</p> <p>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</p>
<b>Veggi</b>	<p>gebratene Nudeln mit Asia-Gemüse Sweet-Chilli (G, Hü, Sel, So, Wz)</p> <p>Energie 471,6 kcal, 1973,2 kJ, Eiweiß 14,0 g, Kohlenhydrate 65,2 g, Zucker 9,06 g, Fett 15,3 g, Gesättigte Fettsäuren 1,66 g, Ballaststoffe 7,26 g, Salz 1,00 g</p>	<p>gefüllte Kartoffeltasche mit Salat und Joghurdip (G, Lak, Sch, Sel, Sen, Wz)</p> <p>Energie 397,4 kcal, 1662,9 kJ, Eiweiß 15,4 g, Kohlenhydrate 26,9 g, Zucker 5,97 g, Fett 24,2 g, Gesättigte Fettsäuren 9,82 g, Ballaststoffe 3,11 g, Salz 1,80 g</p>	<p>Hamburger Vegetarisch im Sesambrotchen Tomate Gurke Wedges (G, Hü, Lak, Sel, Sen, Ses, Wz)</p> <p>Energie 620,5 kcal, 2596,1 kJ, Eiweiß 16,7 g, Kohlenhydrate 85,8 g, Zucker 12,2 g, Fett 20,6 g, Gesättigte Fettsäuren 9,00 g, Ballaststoffe 8,68 g, Salz 2,28 g</p>	<p>Pilzgratin (Champignons, Zucchini, Tomaten) dazu Knoblauchbaguette (G, Lak, Sel, Wz)</p> <p>Energie 743,3 kcal, 3109,9 kJ, Eiweiß 37,7 g, Kohlenhydrate 52,6 g, Zucker 6,03 g, Fett 39,7 g, Gesättigte Fettsäuren 20,9 g, Ballaststoffe 5,83 g, Salz 3,05 g</p>	<p>Kartoffel-Blumenkohl-Auflauf mit Rucola Salat (Lak, Sch, Sel)</p> <p>Energie 229,8 kcal, 961,3 kJ, Eiweiß 11,4 g, Kohlenhydrate 26,0 g, Zucker 3,96 g, Fett 7,20 g, Gesättigte Fettsäuren 2,83 g, Ballaststoffe 5,53 g, Salz 466 mg</p>
<b>Dessert</b>	<p>Obstauswahl</p> <p>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</p>	<p>Mangocreme (Lak)</p> <p>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</p>	<p>Wassermelone</p> <p>Energie 116,8 kcal, 488,8 kJ, Eiweiß 1,44 g, Kohlenhydrate 25,0 g, Zucker 21,6 g, Fett 225 mg, Gesättigte Fettsäuren 76,3 mg, Ballaststoffe 2,50 g, Salz 3,13 mg</p>	<p>Schokopudding (Lak)</p> <p>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</p>	<p>Obstauswahl</p> <p>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</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:** F-mit Phosphat.

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

# Menüplan vom 29.05.2023 bis 02.06.2023

KW 22	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Zertifiziert</b>	<b>Käsespätzle mit Röstzwiebeln und Vichy Karotten</b> (Ei, G, Lak, Wz)  Energie 512,8 kcal, 2145,7 kJ, Eiweiß 24,8 g, Kohlenhydrate 43,0 g, Zucker 5,58 g, Fett 26,2 g, Gesättigte Fettsäuren 8,50 g, Ballaststoffe 2,24 g, Salz 2,15 g	<b>Linsenbolognese mit Tomate, Paprika, Lauch dazu Vollkornnudeln</b> (G, Hü, Sel, Wz)  Energie 520,1 kcal, 2176,3 kJ, Eiweiß 20,8 g, Kohlenhydrate 67,0 g, Zucker 14,3 g, Fett 14,5 g, Gesättigte Fettsäuren 1,50 g, Ballaststoffe 17,1 g, Salz 1,01 g	<b>Fischstäbchen mit Kartoffelsalat (Tomaten, Gurke, Radieschen) Remoulade</b> (Ei, F, G, Hü, Lak, Sel, Sen, Wz)  Energie 458,1 kcal, 1916,7 kJ, Eiweiß 13,9 g, Kohlenhydrate 26,5 g, Zucker 3,75 g, Fett 32,3 g, Gesättigte Fettsäuren 4,19 g, Ballaststoffe 2,75 g, Salz 1,60 g	<b>Klare Gemüsebrühe mit Muschelnudeln, Gemüse und Vollkornbrötchen</b> (Di, G, Lak, Sch, Sel, Ses, So, Wz)  Energie 284,3 kcal, 1189,4 kJ, Eiweiß 12,0 g, Kohlenhydrate 48,2 g, Zucker 5,20 g, Fett 3,33 g, Gesättigte Fettsäuren 517 mg, Ballaststoffe 5,30 g, Salz 2,86 g	<b>Rindergulasch mit Champignons und Kartoffeln</b> (Sch, Sel)  Energie 123,0 kcal, 514,7 kJ, Eiweiß 12,0 g, Kohlenhydrate 4,03 g, Zucker 1,67 g, Fett 6,27 g, Gesättigte Fettsäuren 1,81 g, Ballaststoffe 1,16 g, Salz 358 mg
<b>Veggi</b>	<b>Kartoffelgulasch mit Erbsen, Brechbohnen und Baguette</b> (Di, G, Haf, Sen, Ses, Wz)  Energie 593,0 kcal, 2481,1 kJ, Eiweiß 19,8 g, Kohlenhydrate 89,3 g, Zucker 20,4 g, Fett 14,3 g, Gesättigte Fettsäuren 1,60 g, Ballaststoffe 10,2 g, Salz 2,87 g	<b>Kohlrabischnitzel mit Risolee Kartoffeln und Kräutersoße</b> (Ei, G, Lak, Sel, Wz)  Energie 528,5 kcal, 2211,1 kJ, Eiweiß 17,1 g, Kohlenhydrate 62,9 g, Zucker 8,67 g, Fett 21,5 g, Gesättigte Fettsäuren 4,70 g, Ballaststoffe 5,23 g, Salz 1,00 g	<b>Gemüsecurry von Karotten, Brokkoli, Pastinaken Erbsen und Basmatireis</b> (Hü, Sel)  Energie 387,1 kcal, 1619,4 kJ, Eiweiß 8,93 g, Kohlenhydrate 55,1 g, Zucker 5,44 g, Fett 13,1 g, Gesättigte Fettsäuren 1,33 g, Ballaststoffe 5,07 g, Salz 697 mg	<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>Folienkartoffel mit Frühlingsquark (Radieschen, Frühlingszwiebeln)</b> (Lak)  Energie 235,1 kcal, 983,5 kJ, Eiweiß 17,7 g, Kohlenhydrate 35,6 g, Zucker 6,66 g, Fett 442 mg, Gesättigte Fettsäuren 196 mg, Ballaststoffe 3,12 g, Salz 613 mg
<b>Dessert</b>	<b>Limettencreme</b> (Lak)  Energie 94,3 kcal, 394,3 kJ, Eiweiß 9,27 g, Kohlenhydrate 5,02 g, Zucker 4,70 g, Fett 3,79 g, Gesättigte Fettsäuren 2,13 g, Ballaststoffe 380 mg, Salz 74,5 mg	<b>Banane</b>  Energie 116,8 kcal, 488,8 kJ, Eiweiß 1,44 g, Kohlenhydrate 25,0 g, Zucker 21,6 g, Fett 225 mg, Gesättigte Fettsäuren 76,3 mg, Ballaststoffe 2,50 g, Salz 3,13 mg	<b>Obstauswahl</b>  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	<b>Kiwi</b>  Energie 77,1 kcal, 322,8 kJ, Eiweiß 1,25 g, Kohlenhydrate 11,4 g, Zucker 11,1 g, Fett 788 mg, Gesättigte Fettsäuren 186 mg, Ballaststoffe 4,88 g, Salz 9,38 mg	<b>Götterspeise Waldmeister</b> ( )  Energie 72,7 kcal, 304,0 kJ, Eiweiß 1,56 g, Kohlenhydrate 16,3 g, Zucker 16,3 g, Fett 2,00 mg, Gesättigte Fettsäuren 0,00 µg, Ballaststoffe 0,00 µg, Salz 5,00 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), Sel-Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse, Sen-Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse, Wz-Weizen.

# Menüplan vom 05.06.2023 bis 09.06.2023

KW 23	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Zertifiziert</b>	<p>Linsen-Gemüse (Pflaume, Sellerie, Karotten, Lauch) mit Salzkartoffeln (Hü, Sel)</p> <p>Energie 387,0 kcal, 1619,3 kJ, Eiweiß 13,7 g, Kohlenhydrate 47,6 g, Zucker 13,1 g, Fett 12,8 g, Gesättigte Fettsäuren 1,24 g, Ballaststoffe 10,7 g, Salz 905 mg</p>	<p>Tomatensuppe mit Reis *** Grießbrei mit Zimt und Zucker (G, Lak, Sel, Wz)</p> <p>Energie 237,9 kcal, 995,4 kJ, Eiweiß 5,59 g, Kohlenhydrate 23,1 g, Zucker 16,1 g, Fett 13,0 g, Gesättigte Fettsäuren 1,69 g, Ballaststoffe 2,51 g, Salz 1,12 g</p>	<p>Hähnchenschnitzel mit Frankfurter Grüne Soße und Salzkartoffeln (Ei, G, Lak, Sen, Wz)</p> <p>Energie 667,2 kcal, 2791,6 kJ, Eiweiß 20,5 g, Kohlenhydrate 47,1 g, Zucker 10,2 g, Fett 43,0 g, Gesättigte Fettsäuren 7,40 g, Ballaststoffe 3,78 g, Salz 1,37 g</p>	<p>Gemüsebratling (Lauch, Zucchini, Karotten) Vollkornreis und Kräutersoße (Ei, G, Lak, Wz)</p> <p>Energie 433,4 kcal, 1813,2 kJ, Eiweiß 14,4 g, Kohlenhydrate 56,4 g, Zucker 6,32 g, Fett 15,2 g, Gesättigte Fettsäuren 5,04 g, Ballaststoffe 5,46 g, Salz 697 mg</p>	<p>*Pizza Tuna* mit Mozzarella Thunfisch und Mais (F, G, Lak, Sel, Wz)</p> <p>Energie 575,4 kcal, 2407,6 kJ, Eiweiß 33,3 g, Kohlenhydrate 45,7 g, Zucker 4,78 g, Fett 27,4 g, Gesättigte Fettsäuren 9,98 g, Ballaststoffe 5,19 g, Salz 976 mg</p>
<b>Veggie</b>	<p>Gemüsestrudel gefüllt mit Spinat und Feta dazu Tomatensoße (Ei, G, Lak, Sch, Sel, So, Wz)</p> <p>Energie 709,5 kcal, 2968,6 kJ, Eiweiß 14,2 g, Kohlenhydrate 43,8 g, Zucker 15,3 g, Fett 52,0 g, Gesättigte Fettsäuren 27,2 g, Ballaststoffe 5,09 g, Salz 2,79 g</p>	<p>Haferflockenfrikadelle mit Reis und Dip (Ei, G, Lak, Sel, Sen, Wz)</p> <p>Energie 459,3 kcal, 1921,9 kJ, Eiweiß 11,3 g, Kohlenhydrate 55,1 g, Zucker 7,20 g, Fett 20,7 g, Gesättigte Fettsäuren 6,21 g, Ballaststoffe 2,32 g, Salz 776 mg</p>	<p>Gekochte Eier Frankfurter Grüne Soße Kartoffeln (Ei, Lak, Sel, Sen)</p> <p>Energie 352,7 kcal, 1475,5 kJ, Eiweiß 13,4 g, Kohlenhydrate 35,5 g, Zucker 5,05 g, Fett 16,5 g, Gesättigte Fettsäuren 4,99 g, Ballaststoffe 2,73 g, Salz 636 mg</p>	<p>Erbsenpüree mit Karotten (Hü, Lak, Sel)</p> <p>Energie 222,1 kcal, 929,2 kJ, Eiweiß 7,63 g, Kohlenhydrate 30,9 g, Zucker 10,3 g, Fett 5,53 g, Gesättigte Fettsäuren 862 mg, Ballaststoffe 7,35 g, Salz 248 mg</p>	<p>*Pizza Margherita* mit Mozzarella und Basilikum (G, Lak, Sel, Wz)</p> <p>Energie 406,5 kcal, 1700,8 kJ, Eiweiß 19,0 g, Kohlenhydrate 45,7 g, Zucker 4,78 g, Fett 14,9 g, Gesättigte Fettsäuren 7,71 g, Ballaststoffe 5,19 g, Salz 539 mg</p>
<b>Dessert</b>	<p>Obstauswahl</p> <p>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</p>	<p>Aprikose</p> <p>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</p>	<p>Joghurt-Apfel-Orange-Drink (Lak)</p> <p>Energie 71,8 kcal, 300,5 kJ, Eiweiß 4,74 g, Kohlenhydrate 7,46 g, Zucker 7,46 g, Fett 2,13 g, Gesättigte Fettsäuren 1,35 g, Ballaststoffe 67,5 mg, Salz 214 mg</p>	<p>Vanillepudding (Lak)</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>Obstauswahl</p> <p>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</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:** F-mit Phosphat.

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

# Menüplan vom 12.06.2023 bis 16.06.2023

KW 24	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Zertifiziert</b>	<b>Gemüsebulgur (Paprika, Mais, Zucchini, Zwiebeln) dazu Frischkäsedip</b> (G, Lak, Wz)  Energie 345,5 kcal, 1445,4 kJ, Eiweiß 9,83 g, Kohlenhydrate 39,2 g, Zucker 6,79 g, Fett 14,5 g, Gesättigte Fettsäuren 5,82 g, Ballaststoffe 8,89 g, Salz 626 mg	<b>Hähnchendöner mit Rohkostsalat, Joghurtsoße und Fladenbrot</b> (G, Lak, Sel, So, Wz)  Energie 320,5 kcal, 1341,0 kJ, Eiweiß 11,7 g, Kohlenhydrate 32,3 g, Zucker 8,02 g, Fett 14,7 g, Gesättigte Fettsäuren 1,92 g, Ballaststoffe 4,06 g, Salz 1,44 g	<b>Schlemmerfilet Bordelaise mit Lauchgemüse und Salzkartoffeln</b> (Ei, F, G, Lak, Sen, Wz)  Energie 496,5 kcal, 2077,1 kJ, Eiweiß 27,7 g, Kohlenhydrate 35,2 g, Zucker 5,07 g, Fett 25,5 g, Gesättigte Fettsäuren 6,32 g, Ballaststoffe 6,12 g, Salz 1,70 g	<b>Gemüsefrikadelle (Karotten, Kohlrabi, Fenchel) Dip und Vollkornnudeln</b> (Ei, G, Lak, Sel, Sen, Wz)  Energie 461,3 kcal, 1930,0 kJ, Eiweiß 25,6 g, Kohlenhydrate 45,5 g, Zucker 10,1 g, Fett 17,0 g, Gesättigte Fettsäuren 3,69 g, Ballaststoffe 9,86 g, Salz 535 mg	<b>Gefüllte Paprika (gelbe Linsen, Feta, Tomaten) mit Reis und Tomatensoße</b> (Hü, Lak)  Energie 212,2 kcal, 888,0 kJ, Eiweiß 10,9 g, Kohlenhydrate 10,2 g, Zucker 5,78 g, Fett 13,3 g, Gesättigte Fettsäuren 6,83 g, Ballaststoffe 3,63 g, Salz 2,17 g
<b>Veggie</b>	<b>Nudeln mit Paprikarahmsoße</b> (G, Lak, Sel, 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>Vegetarischer Döner mit Rohkost, Joghurtsoße und Fladenbrot</b> (G, Ge, Lak, Ses, So, Wz)  Energie 399,5 kcal, 1671,5 kJ, Eiweiß 25,0 g, Kohlenhydrate 38,5 g, Zucker 8,44 g, Fett 14,6 g, Gesättigte Fettsäuren 1,59 g, Ballaststoffe 4,62 g, Salz 1,99 g	<b>Zucchini Piccata mit Reis dazu Tomatensoße</b> (Ei, G, Wz)  Energie 532,6 kcal, 2228,4 kJ, Eiweiß 25,5 g, Kohlenhydrate 51,0 g, Zucker 8,24 g, Fett 23,9 g, Gesättigte Fettsäuren 6,22 g, Ballaststoffe 3,85 g, Salz 1,50 g	<b>gebackener Camembert mit Salat, Preiselbeeren und Baguette</b> (G, Lak, Sen, Wz)  Energie 794,7 kcal, 3325,0 kJ, Eiweiß 32,8 g, Kohlenhydrate 73,3 g, Zucker 20,5 g, Fett 39,5 g, Gesättigte Fettsäuren 16,8 g, Ballaststoffe 5,78 g, Salz 3,80 g	<b>Gebratener Blumenkohl mit Kartoffelgratin</b> (Lak)  Energie 179,3 kcal, 750,4 kJ, Eiweiß 6,08 g, Kohlenhydrate 25,9 g, Zucker 3,96 g, Fett 4,01 g, Gesättigte Fettsäuren 731 mg, Ballaststoffe 5,53 g, Salz 210 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>Mangoquark</b> (Lak)  Energie 57,1 kcal, 239,1 kJ, Eiweiß 2,27 g, Kohlenhydrate 7,32 g, Zucker 7,07 g, Fett 1,76 g, Gesättigte Fettsäuren 1,06 g, Ballaststoffe 706 mg, Salz 69,0 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>Kiwi</b>  Energie 116,8 kcal, 488,8 kJ, Eiweiß 1,44 g, Kohlenhydrate 25,0 g, Zucker 21,6 g, Fett 225 mg, Gesättigte Fettsäuren 76,3 mg, Ballaststoffe 2,50 g, Salz 3,13 mg	<b>Quarkkeulchen</b> (G, Lak, Wz)  Energie 183,2 kcal, 766,7 kJ, Eiweiß 6,38 g, Kohlenhydrate 23,1 g, Zucker 10,1 g, Fett 6,81 g, Gesättigte Fettsäuren 3,00 g, Ballaststoffe 933 mg, Salz 132 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, Ei-Eier und daraus gewonnene Erzeugnisse, G-Glutenhaltiges Getreide, sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, Haf-Hafer, Lak-Milch und daraus gewonnene Erzeugnisse (einschließlich Laktose), Wz-Weizen.