Menüplan vom 06.11.2023 bis 10.11.2023

KW 45	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Zertifiziert	veg. Frühlingsrolle Süß-Sauer mit Asia-Gemüse und Basmatireis (G, Sel, Ses, So, Wz) Energie 697,3 kcal, 2917,4 kJ, Eiweiß 13,8 g, Kohlenhydrate 41,4 g, Zucker 17,1 g, Fett 52,1 g, Gesättigte Fettsäuren 16,5 g, Ballaststoffe 2,37 g, Salz 2,50 g	Wildlachsfilet mit Salzkartoffeln und Erbsenrahmgemüse (F, Hü, Lak) 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	Hamburger Rindfleisch im Sesambrötchen Tomate Gurke Wedges (G, Lak, Sch, Sel, Sen, Ses, Wz) 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	Vollkornspaghetti mit Tomatensoße und Reibekäse (G, Lak, Sel, Wz) 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	Cous Cous mit Zucchini, Paprika, Kichererbsen, Falafelbällchen und Schmanddip (G, Hü, Lak, Sch, Sel, Wz) Energie 361,9 kcal, 1514,3 kJ, Eiweiß 16,4 g, Kohlenhydrate 62,5 g, Zucker 6,47 g, Fett 2,98 g, Gesättigte Fettsäuren 735 mg, Ballaststoffe 7,34 g, Salz 712 mg
Veggi	gebratene Nudeln mit Asia-Gemüse Sweet-Chilli (G, Hü, Sel, So, Wz) Energie 429,8 kcal, 1798,2 kJ, Eiweiß 12,8 g, Kohlenhydrate 59,6 g, Zucker 9,20 g, Fett 13,7 g, Gesättigte Fettsäuren 1,50 g, Ballaststoffe 6,90 g, Salz 900 mg	gefüllte Kartoffeltasche mit Salat und Joghurtdip (G, Lak, Sch, Sel, Sen, Wz) Energie 357,3 kcal, 1494,9 kJ, Eiweiß 13,8 g, Kohlenhydrate 24,8 g, Zucker 6,31 g, Fett 21,4 g, Gesättigte Fettsäuren 8,67 g, Ballaststoffe 3,12 g, Salz 1, 59 g	Hamburger Vegetarisch im Sesambrötchen Tomate Gurke Wedges (G, Hü, Lak, Sel, Sen, Ses, Wz) 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	Pilzgratin (Champignons, Zucchini, Tomaten) dazu Knoblauchbaguette (G, Lak, Sel, Wz) Energie 494,5 kcal, 2068,8 kJ, Eiweiß 18,2 g, Kohlenhydrate 51,9 g, Zucker 6,75 g, Fett 22,1 g, Gesättigte Fettsäuren 13,3 g, Ballaststoffe 6,42 g, Salz 2,14 g	Kartoffel-Blumenkohl-Auflauf mit Rucola Salat (Lak, Sch, Sel) 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
Dessert	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	Apfel-Zimt Joghurt (Lak) 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	Pflaumen 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	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

DE-RP-022-05221-B :

Wir verwenden nur Penne, Spirelli, Spaghetti, Hörnchen, Maccaroni, Tortelini, Ravioli, Lasagne, Farfalle, tricolore, Vollkornspiralen, Vollkornspaghetti, Mie-Nudeln, Tofu natur und geräuchert, Sojagranulat sowie Natur-, Rundkorn-, Basmati- und paroiled 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.