












# Menüplan vom 24.06.2024 bis 28.06.2024



EM Woche 2	Polen	Österreich	Türkei	Ungarn	England
<b>Zertifiziert</b>	<p>"Bigos" Kohleintopf mit Kraut, Kartoffeln, Pilzen (G)</p> <p>Energie 125,8 kcal, 526,5 kJ, Eiweiß 6,24 g, Kohlenhydrate 19,3 g, Zucker 6,86 g, Fett 703 mg, Gesättigte Fettsäuren 129 mg, Ballaststoffe 6,22 g, Salz 1,02 g</p> 	<p>Wildlachs mit Zitronen-Dill Sauce dazu Salzkartoffeln (F, Lak)</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>Dönerteller (Hähnchen) mit Tomaten, Gurken, Krautsalat dazu Fladenbrot und Joghurt Dip (G, Wz)</p> <p>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</p> 	<p>Ungarischer Kartoffelgulasch mit Zwiebeln, Paprika, Möhren, Frühlingzwiebeln, Petersilie (Sel)</p> <p>Energie 281,6 kcal, 1178,3 kJ, Eiweiß 5,46 g, Kohlenhydrate 31,6 g, Zucker 13,1 g, Fett 12,8 g, Gesättigte Fettsäuren 1,28 g, Ballaststoffe 7,37 g, Salz 695 mg</p> 	<p>"Pan Haggerty" Auflauf mit Ei, Zwiebel, Kartoffeln überbacken mit Cheddar Käse dazu kleinen Salat (Ei, Lak)</p> <p>Energie 698,4 kcal, 2922,3 kJ, Eiweiß 33,7 g, Kohlenhydrate 32,2 g, Zucker 5,88 g, Fett 47,4 g, Gesättigte Fettsäuren 26,1 g, Ballaststoffe 2,98 g, Salz 1,95 g</p> 
<b>Veggi</b>	<p>"Nalesniki" polnische Palatschinken mit Quark gefüllt dazu Erdbeermarmelade und Puderzucker (Ei, G, Lak, Wz)</p> <p>Energie 546,0 kcal, 2284,5 kJ, Eiweiß 21,8 g, Kohlenhydrate 84,2 g, Zucker 39,6 g, Fett 12,2 g, Gesättigte Fettsäuren 4,34 g, Ballaststoffe 1,97 g, Salz 751 mg</p> 	<p>Klare Brühe mit Wurzelgemüse, Sellerie, Karotten, Lauch Pastinake, dazu Flädle Streifen und Roggenbrot (Ro, Ei, G, Lak, Sel, W)</p> <p>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</p> 	<p>Bulgur-Schafskäseaufauf mit Zucchini und Tomaten mit Minz-Dip (G, W, Lak)</p> <p>Energie 396,7 kcal, 1659,7 kJ, Eiweiß 11,3 g, Kohlenhydrate 38,8 g, Zucker 3,60 g, Fett 20,1 g, Gesättigte Fettsäuren 6,53 g, Ballaststoffe 6,70 g, Salz 2,16 g</p> 	<p>"Töltött" Vegetarische gefüllte Paprika auf Tomatensauce mit Reis (Ei, Sel)</p> <p>Energie 419,4 kcal, 1754,7 kJ, Eiweiß 13,8 g, Kohlenhydrate 49,6 g, Zucker 7,77 g, Fett 17,0 g, Gesättigte Fettsäuren 4,16 g, Ballaststoffe 5,47 g, Salz 894 mg</p> 	<p>"Bean Soup" Bohnensuppe mit Tomaten, Zwiebeln, Sellerie, Schnittlauch, Petersilie dazu Toast (G, Sel, Hü)</p> <p>Energie 368,2 kcal, 1540,7 kJ, Eiweiß 14,7 g, Kohlenhydrate 49,7 g, Zucker 7,26 g, Fett 10,3 g, Gesättigte Fettsäuren 2,98 g, Ballaststoffe 7,17 g, Salz 1,92 g</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>Kaiserschmarrn mit Vanillesauce (G, Lak)</p> <p>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</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>Vanillequark (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>Apfel</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>

## 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. Diese zertifizierten Linien entsprechen dem Qualitätsstandard für die Schulverpflegung vom Prüf- & Zertifizierungs-Institut Dr. KAUTZ.



**Zusatzstoffe:**  
**Allergene:** Di-Dinkel, Ei-Eier und daraus gewonnene Erzeugnisse, F-Fische und daraus gewonnene Erzeugnisse, G-Glutenhaltiges Getreide, sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, Lak-Milch und daraus gewonnene Erzeugnisse (einschließlich Laktose), Sel-Sellerie und daraus

