

SPEISEPLAN

Hunger auf Gut

Speiseplanwoche 25

vom 20.06.2022 bis 24.06.2022

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	kcal: 706, KJoule: 2935, Fett: 37,66 g, ges. Fettsäuren: 20,14 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 52,24 g, Zucker: 9,95 g, Eiweiß (Protein): 36,18 g, Gesamt Kochsalz: 5,35 g	kcal: 579, KJoule: 2433, Fett: 23,81 g, ges. Fettsäuren: 8,64 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 48,18 g, Zucker: 4,38 g, Eiweiß (Protein): 33,54 g, Gesamt Kochsalz: 7,47 g	kcal: 733, KJoule: 3088, Fett: 24,43 g, ges. Fettsäuren: 16,38 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 109,43 g, Zucker: 6,09 g, Eiweiß (Protein): 18,93 g, Gesamt Kochsalz: 5,83 g	kcal: 736, KJoule: 3106, Fett: 19,93 g, ges. Fettsäuren: 12,44 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 85,75 g, Zucker: 10,39 g, Eiweiß (Protein): 49,31 g, Gesamt Kochsalz: 7,00 g	
Menü 2	kcal: 561, KJoule: 2347, Fett: 29,60 g, ges. Fettsäuren: 11,22 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 57,65 g, Zucker: 6,37 g, Eiweiß (Protein): 12,01 g, Gesamt Kochsalz: 5,40 g	kcal: 503, KJoule: 2104, Fett: 26,69 g, ges. Fettsäuren: 10,45 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 40,14 g, Zucker: 6,29 g, Eiweiß (Protein): 23,36 g, Gesamt Kochsalz: 2,08 g	kcal: 333, KJoule: 1393, Fett: 3,50 g, ges. Fettsäuren: 0,47 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 52,58 g, Zucker: 6,04 g, Eiweiß (Protein): 14,45 g, Gesamt Kochsalz: 3,32 g	kcal: 938, KJoule: 3922, Fett: 16,59 g, ges. Fettsäuren: 7,44 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 166,28 g, Zucker: 7,22 g, Eiweiß (Protein): 26,65 g, Gesamt Kochsalz: 1,69 g	
Salat	kcal: 66, KJoule: 276, Fett: 5,09 g, ges. Fettsäuren: 0,40 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 4,03 g, Zucker: 3,48 g, Eiweiß (Protein): 0,64 g, Gesamt Kochsalz: 0,74 g	kcal: 45, KJoule: 187, Fett: 3,65 g, ges. Fettsäuren: 0,36 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 1,17 g, Zucker: 0,62 g, Eiweiß (Protein): 1,53 g, Gesamt Kochsalz: 0,23 g	kcal: 69, KJoule: 286, Fett: 5,06 g, ges. Fettsäuren: 2,28 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 4,20 g, Zucker: 3,42 g, Eiweiß (Protein): 1,23 g, Gesamt Kochsalz: 2,29 g	kcal: 36, KJoule: 150, Fett: 2,35 g, ges. Fettsäuren: 0,17 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 2,59 g, Zucker: 2,29 g, Eiweiß (Protein): 0,75 g, Gesamt Kochsalz: 0,60 g	
Dessert	kcal: 161, KJoule: 679, Fett: 1,40 g, ges. Fettsäuren: 0,82 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 33,40 g, Zucker: 21,20 g, Eiweiß (Protein): 3,70 g, Gesamt Kochsalz: 0,19 g	kcal: 80, KJoule: 337, Fett: 0,20 g, ges. Fettsäuren: 0,04 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 17,44 g, Zucker: 16,51 g, Eiweiß (Protein): 0,60 g, Gesamt Kochsalz: 0,01 g	kcal: 305, KJoule: 1278, Fett: 8,35 g, ges. Fettsäuren: 1,78 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 45,32 g, Zucker: 15,92 g, Eiweiß (Protein): 8,93 g, Gesamt Kochsalz: 0,06 g	kcal: 97, KJoule: 406, Fett: 3,43 g, ges. Fettsäuren: 2,29 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 11,62 g, Zucker: 11,62 g, Eiweiß (Protein): 4,03 g, Gesamt Kochsalz: 0,12 g	



Wir sind zertifiziert
DE-ÖKO-006



Wir streben als Caterer eine Zertifizierung nach dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen und Kitas“ an. Solange ist das gesundheitsfördernde Angebot an dem Daumen erkennbar. Zusatzstoffe siehe Aushang.



Das Küchenteam wünscht
einen guten Appetit!

Änderungen vorbehalten.