

SPEISEPLAN Hunger auf Gut

Speiseplanwoche 27

vom 04.07.2022 bis 08.07.2022

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	kcal: 597, KJoule: 2520, Fett: 12,47 g, ges. Fettsäuren: 3,73 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 82,81 g, Zucker: 12,81 g, Eiweiß (Protein): 36,70 g, Gesamt Kochsalz: 5,22 g	kcal: 883, KJoule: 3716, Fett: 46,85 g, ges. Fettsäuren: 29,50 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 70,47 g, Zucker: 6,83 g, Eiweiß (Protein): 45,57 g, Gesamt Kochsalz: 2,17 g	kcal: 1041, KJoule: 4344, Fett: 59,25 g, ges. Fettsäuren: 29,09 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 101,21 g, Zucker: 20,04 g, Eiweiß (Protein): 21,47 g, Gesamt Kochsalz: 3,62 g	kcal: 741, KJoule: 3079, Fett: 50,16 g, ges. Fettsäuren: 23,76 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 36,92 g, Zucker: 6,57 g, Eiweiß (Protein): 31,46 g, Gesamt Kochsalz: 7,01 g	
Menü 2	kcal: 1391, KJoule: 5804, Fett: 83,09 g, ges. Fettsäuren: 52,53 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 84,59 g, Zucker: 14,36 g, Eiweiß (Protein): 72,31 g, Gesamt Kochsalz: 6,79 g	kcal: 596, KJoule: 2516, Fett: 11,97 g, ges. Fettsäuren: 4,33 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 110,47 g, Zucker: 60,33 g, Eiweiß (Protein): 11,65 g, Gesamt Kochsalz: 1,18 g	kcal: 798, KJoule: 3336, Fett: 48,88 g, ges. Fettsäuren: 31,44 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 54,02 g, Zucker: 3,13 g, Eiweiß (Protein): 31,85 g, Gesamt Kochsalz: 4,28 g	kcal: 688, KJoule: 2870, Fett: 41,87 g, ges. Fettsäuren: 23,95 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 51,14 g, Zucker: 26,57 g, Eiweiß (Protein): 24,98 g, Gesamt Kochsalz: 2,86 g	
Salat	kcal: 66, KJoule: 274, Fett: 4,33 g, ges. Fettsäuren: 0,82 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 5,47 g, Zucker: 1,36 g, Eiweiß (Protein): 0,85 g, Gesamt Kochsalz: 0,59 g	kcal: 15, KJoule: 62, Fett: 1,19 g, ges. Fettsäuren: 0,09 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 0,58 g, Zucker: 0,63 g, Eiweiß (Protein): 0,31 g, Gesamt Kochsalz: 0,22 g	kcal: 47, KJoule: 195, Fett: 3,01 g, ges. Fettsäuren: 0,57 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 3,18 g, Zucker: 2,93 g, Eiweiß (Protein): 1,27 g, Gesamt Kochsalz: 0,51 g	kcal: 35, KJoule: 146, Fett: 2,08 g, ges. Fettsäuren: 0,18 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 3,09 g, Zucker: 3,04 g, Eiweiß (Protein): 0,64 g, Gesamt Kochsalz: 0,67 g	
Dessert	kcal: 79, KJoule: 327, Fett: 3,72 g, ges. Fettsäuren: 2,43 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 5,07 g, Zucker: 5,07 g, Eiweiß (Protein): 5,37 g, Gesamt Kochsalz: 0,12 g	kcal: 54, KJoule: 230, Fett: 0,17 g, ges. Fettsäuren: 0,03 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 11,90 g, Zucker: 11,90 g, Eiweiß (Protein): 0,62 g, Gesamt Kochsalz: 0,00 g	kcal: 65, KJoule: 274, Fett: 0,20 g, ges. Fettsäuren: 0,04 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 13,77 g, Zucker: 12,84 g, Eiweiß (Protein): 0,60 g, Gesamt Kochsalz: 0,01 g	kcal: 256, KJoule: 1073, Fett: 13,61 g, ges. Fettsäuren: 3,98 g, Kohlenhydrate, resorbierbare: 29,88 g, Zucker: 13,70 g, Eiweiß (Protein): 2,99 g, Gesamt Kochsalz: 0,36 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.