


Schulzentrum Lütjenburg

Menü 1

MO
02.07.2018

Alaska-Seelachsschnitte in cremiger Buttersoße mit Kartoffelpüree *



1497kJ / 356kcal, Natrium 1,0g, Fett 13,4g, gesättigte Fettsäuren 8,7g,
Kohlenhydrate 30,1g, Zucker 8,9g, Ballaststoffe 2,1g, Eiweiß 27,5g, Salz 2,48g

 G, G1, Fi, M, Me, La, S

DI
03.07.2018

Gyrossuppe mit Hähnchengeschnetzeltem oder Gyros Auflauf

1924kJ / 460kcal, Natrium 2,6g, Fett 20,9g, gesättigte Fettsäuren 8,7g,
Kohlenhydrate 30,2g, Zucker 14,8g, Ballaststoffe 5,1g, Eiweiß 33,5g, Salz 6,50g

  G, G1, M, Me, La, S

MI
04.07.2018

Kartoffelgulaschtopf mit Rindfleisch *

1705kJ / 405kcal, Natrium 1,9g, Fett 12,0g, gesättigte Fettsäuren 3,2g,
Kohlenhydrate 36,3g, Zucker 11,4g, Ballaststoffe 6,7g, Eiweiß 34,0g, Salz 4,83g

 S

DO
05.07.2018

Hähnchenoberkeule mit Pommes Frites *

3265kJ / 782kcal, Natrium 0,9g, Fett 48,7g, gesättigte Fettsäuren 14,3g,
Kohlenhydrate 50,2g, Zucker 2,4g, Ballaststoffe 2,6g, Eiweiß 33,9g, Salz 2,30g



Menü 2


Bio Quiche "Tomate-Mozzarella" mit Salat aus der Salat Bar *

1300kJ / 312kcal, Fett 20,0g, gesättigte Fettsäuren 9,4g, Kohlenhydrate 22,4g,
Zucker 2,2g, Ballaststoffe 1,8g, Eiweiß 9,8g, Salz 1,10g

G, G1, Ei, M, Me, La


Gemüse-Lasagne "Italia"

1769kJ / 422kcal, Natrium 1,4g, Fett 16,3g, gesättigte Fettsäuren 5,3g,
Kohlenhydrate 52,2g, Zucker 12,3g, Ballaststoffe 5,6g, Eiweiß 13,0g, Salz 3,64g

 G, G1, Ei, M, Me, La

Dorschfilets in Senfsoße Salzkartoffeln *

1184kJ / 281kcal, Natrium 0,7g, Fett 5,7g, gesättigte Fettsäuren 1,5g,
Kohlenhydrate 32,1g, Zucker 5,2g, Ballaststoffe 2,0g, Eiweiß 23,4g, Salz 1,72g

 G, G1, Fi, M, Me, La, S, Sn

Apfelfannkuchen mit Zimt und Zucker *

2222kJ / 526kcal, Fett 8,6g, gesättigte Fettsäuren 3,2g, Kohlenhydrate 90,0g,
Zucker 43,1g, Ballaststoffe 7,6g, Eiweiß 18,4g, Salz 1,04g

G, G1, Ei, M, Me, La

Änderungen vorbehalten. Allergeninformationen liegen zur Einsicht in der Küche vor. Artikel mit Sternchen (*) enthalten keine Angaben.