

## Speisekarte KW 12

Für die Woche vom:

12.03. - 16.03.2018

**Montag**

**Dienstag**

**Mittwoch**

**Donnerstag**

**Freitag**



Vollkost

**Geflügelbratwurst mit Kartoffelpüree und Rahmwirsing**

**Gebratener Hähnchenfiletspieß, Karotten-Rahmgemüse + Reis**

**Wellennudeln mit Bärlauchpesto + Mini Piccata von der Putenbrust**

**Gebackenes Filet vom Seehecht, Cremespinat + Salzkartoffeln**

Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose), Senf

3, 8

kj 546 / kcal 131 / Fett 8,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g  
KH 8 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 0,42 g / 0,7 BE

Brennwert kj 536 / kcal 128 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g  
Kohlenhydrate 15,9 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 9,2 g / Salz 0,98 g / BE 1,3

Brennwert kj 1008 / kcal 241 / Fett 12,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,9 g  
Kohlenhydrate 24,2 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 8,3 g / Salz 1,28 g / BE 2,0

Brennwert kj 451 / kcal 108 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g  
Kohlenhydrate 9,4 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 6,8 g / Salz 0,73 g / BE 0,8

Vegetarisch

**Gebackenes Käseschnitzel aus Milch, mit Gouda, Kartoffelpüree und Rahmwirsing**

**Vegetarisches Tomatenschnitzel mit Karotten-Rahmgemüse + Reis**

**Wellennudeln mit Bärlauchpesto**

**Gefüllte Ravioli mit Tomate-Mozzarella, dazu Tomatensauce**

**Vegetarische Knuspernudgets mit Cremespinat und Salzkartoffeln**

Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose)

Gluten (Roggen, Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf, Sellerie, Soja

Gluten (Weizen, Milch (Lactose))

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf

1, 2

kj 438 / kcal 105 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g  
KH 10,7 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 0,73 g / 0,9 BE

kj 656 / kcal 157 / Fett 8,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,9 g  
KH 13,8 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 1,30 g / 1,2 BE

kj 657 / kcal 157 / Fett 7,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g  
KH 20,0 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 2,5 g / Salz 1,02 g / 1,7 BE

kj 569 / kcal 136 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g  
KH 19,0 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,35 g / 1,6 BE

kj 422 / kcal 100 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g  
KH 11,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 1,32 g / 0,9 BE

Dessert/ Salat

**Dessert / Salat**

**Dessert / Salat**

**Dessert / Salat**

**Dessert / Salat**

**Dessert / Salat**

Die Speisekartengestaltung ist angelehnt an Vorgaben des Instituts für Kinderernährung Dortmund sowie der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Die Nährwertangaben beziehen sich auf die durchschnittlichen Analysewerte pro 100g verzehrfertige Komponenten. Deklaration der Zusatzstoffe und Nährwerte / Allergene sowie Dessert/ Salat siehe Liste \* Die Nährwerte dieses Gerichtes sind ohne Brot oder Brötchen / ohne Zimt und Zucker berechnet/ (G)= Geflügel (R)= Rindfleisch (S) Schwein (F)= Fisch. Die Buchstaben stehen unter den Gerichten weisen die Allergene aus. Die Zahlen weisen die Zusatzstoffe aus. Erläuterung siehe Anhang.