

Speisekarte KW 12

Für die Woche vom:

19.03. - 23.03.2018

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag



Spaghetti "Bolognese" vom Rind



Hähnchenschnitzeltes in Currysauce mit Apfel und Ananas, dazu Reis



Milde Gulaschsuppe vom Rind mit Paprika, dazu Vollkornbrot

Vollkost

Gluten (Weizen), Sellerie, Senf

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

Gluten (Weizen, Roggen, Hafer), Senf, Sesam

Ferien

kJ 593 / kcal 142 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 22,6 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,04 g / 1,9 BE

kJ 541 / kcal 129 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g
KH 19,1 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 6 g / Salz 1,17 g / 1,6 BE

kJ 307 / kcal 73 / Fett 1,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 10,7 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 0,78 g / 0,9 BE



Vegetarisch

Spaghetti mit Basilikum-Tomatensauce

Vegetarisches Schnitzel in Currysauce mit Apfel und Ananas, dazu Reis

Bio-Käsespätzle mit Bio-Röstzwiebeln

Gemüse-Kartoffelgulasch mit Vollkornbrot

Ferien

Gluten (Weizen)

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

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

Gluten (Weizen, Roggen, Hafer), Senf, Sesam

kJ 538 / kcal 129 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g
KH 23,2 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 0,81 g / 1,9 BE

kJ 690 / kcal 165 / Fett 6,4 g, davon ges. Fettsäuren 2,8 g
KH 21,4 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 0,83 g / 1,8 BE

kJ 1006 / kcal 240 / Fett 13,5 g, davon ges. Fettsäuren 7,8 g
KH 22,3 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 7,6 g / Salz 2,02 g / 1,9 BE

kJ 383 / kcal 92 / Fett 1,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g
KH 16,5 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 2,1 g / Salz 1,33 g / 1,4 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.