

Speisekarte KW 16

Für die Woche vom:

16.04. - 20.04.2018

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag



**Ungarisches Rindergulasch
in Paprikasauce, mit Spirelli**

Gluten (Weizen), Senf

kJ 586 / kcal 140 / Fett 4,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g
KH 16,4 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 7,4 g / Salz 1,17 g / 1,4 BE



**Putenschnitzel in Rahmsauce
mit Erbsen-Möhren und Salzkartoffeln**

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

kJ 498 / kcal 119 / Fett 5,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g
KH 11,5 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 0,67 g / 1,0 BE



**Putenragout
mit Champignonrahm
und Spätzle**

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

kJ 616 / kcal 147 / Fett 7,1 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g
KH 12,7 g, davon Zucker 0,5 g / Eiweiß 8,1 g / Salz 1,00 g / 1,1 BE

Vollkost

Vegetarisch

Spirelli mit Paprikasauce

Gluten (Weizen), Senf

kJ 674 / kcal 161 / Fett 4,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
KH 24,8 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 1,25 g / 2,1 BE

**Vegetarische Knuspernudgets
mit Remoulade
und Risoleekartoffeln**

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

kJ 567 / kcal 136 / Fett 7,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g
KH 11,0 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 6,3 g / Salz 1,85 g / 0,9 BE

**Erbsen-Möhrengemüse
mit Käserahmsauce
und Salzkartoffeln**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

kJ 392 / kcal 94 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g
KH 9,8 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,66 g / 0,8 BE

**Chili sin Carne
mit Sour Cream
und Langkornreis**

Sojabohnen, Milch (Lactose), Senf

kJ 498 / kcal 119 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 16,7 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 1,32 g / 1,4 BE

**Schwäbisches Linsengemüse
mit Spätzle**

Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Sellerie, Senf

kJ 451 / kcal 108 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g
KH 14,0 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 1,15 g / 1,2 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.