

Speisekarte KW 18

Für die Woche vom:

30.04. - 04.05.2018

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag



**Hühnerfrikassee
mit Spargel und Möhren
dazu Langkornreis**

Milch (Lactose), Senf

kJ 536/ kcal 128 / Fett 4,0g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g
KH 16,6 g, davon Zucker 0,7 g / Eiweiß 6,1 g / Salz 0,97 g / 1,4 BE



**Tomaten-Putenhacksteak
mit milder Peperonatasauce
und Langkornreis**

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

kJ 581 / kcal 139 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g
KH 18,5 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 7,1 g / Salz 1,16 g / 1,5 BE

Vollkost

Vegetarisch

**Kartoffel-Spinatgratin
mit Käse überbacken**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

1
kJ 410 kcal 98 / Fett 4,9 g, davon ges. Fettsäuren 3,0 g
KH 10,9 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 2,1 g / Salz 0,90 g / 0,9 BE

**Leipziger Allerlei
mit Gemüsesauce
und Reis**

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

kJ 417 / kcal 100 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g
KH 17,1 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 2,5 g / Salz 0,74 g / 1,4 BE

**Pizza - TAG
"Fit Pizza Vegetarische Bolognese"
mit Käse überbacken**

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Milch (Lactose)

kJ 684 / kcal 163 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g
KH 20,5 g, davon Zucker 4,1 g / Eiweiß 9,5 g / Salz 1,40 g / 1,7 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

**Tomaten-Kräutersuppe

**Feiner Milchreis
mit roter Beerengrütze**

Milch (Lactose), Sellerie

11
kJ 334 / kcal 80 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g
KH 9,4 g, davon Zucker 4,2 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,40g / 0,8 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.