



Speisekarte für die Woche vom 31.03.-04.04.2014

Zertifizierter Betrieb für die Belieferung von Kindergärten und Schulen / Zul. Nr. DE NW 70185



V4	Schule	Montag	ZusSt Allerg.	Dienstag	ZusSt Allerg.	Mittwoch	ZusSt Allerg.	Donnerstag	ZusSt Allerg.	Freitag	ZusSt Allerg.
Hauptgerichte	Gericht 1	Fusili mit Tomatensugo	13	Tortellini mit Kräutersosse	5	Gefüllte Paprikaschote in Tomatensosse	3	Farfalle mit Orientalische Sosse mit Paprika	1,3,8	Köttbullar in Rahmsosse	3
	Nährwerte:	kcal=428, F=6, E=14, Kh=78	g	kcal=586, F=17, E=17, Kh=88	g,e,m,s,e	kcal=233, F=16, E=8, Kh=14	g,s,se	kcal=607, F=24, E=17, Kh=78	g,m	kcal=416, F=33, E=20, Kh=7	g,e,m
	Gericht 2	Sesam-Karottenstick mit Apfel-Honigsosse	1,3,5	Kaiserschmarrn mit Vanillesosse	g,e,m	Vollkornpenne mit Spinat-Käse-Sosse	13	Gebr. Schweinefleisch mit Zwiebeln, Sojakeimlinge	g,so	Mini Frühlingsrollen mit Süß-Sauer-Sosse	9
	Nährwerte:	kcal=289, F=20, E=5, Kh=21	g,e,m	kcal=537, F=18, E=19, Kh=73	g,e,m	kcal=627, F=25, E=19, Kh=77	g,e,m,s,e	kcal=202, F=7, E=24, Kh=10	g,so	kcal=288, F=15, E=3, Kh=34	g,so,se
	Gericht 3	Möhren-Kartoffel mit Fleischwurstwürfeln	1,2,3,4	Schweinegulasch mit Champignons	g	Kartoffeleintopf mit Rinderwurst	1,2,3,4	Grießbrei mit Kirschen	g,m	Bockwurst mit Senf	1,2,3,4
Nährwerte:	kcal=231, F=1, E=3, Kh=23	g,m,s	kcal=200, F=9, E=19, Kh=10	g	kcal=261, F=10, E=13, Kh=29	se	kcal=502, F=14, E=17, Kh=76	g,m	kcal=329, F=28, E=16, Kh=2	g,m,s	
Gericht 4	Hähnchen-Nuggets mit Ketchupsosse	8,9	Mini - Seelachsfilet mit Tartare-dip	1	Hähnchen Cordon bleu mit Geflügelsosse	1,2,3,8	Pellkartoffeln mit Bärlauchquark	1,2	Vollkornspiralen mit Zucchini-rahmsosse	g,m	
Nährwerte:	kcal=181, F=21, E=15, Kh=30	g,e,m	kcal=322, F=22, E=10, Kh=19	e,m,s,s,e	kcal=267, F=13, E=15, Kh=21	g,m	kcal=673, F=44, E=8, Kh=58	e,m	kcal=507, F=16, E=15, Kh=72	g,m	
Gericht 5	Hackbraten in Specksosse	2,3,4	Cheeseburger mit Burgersosse	1,2,9	Quark-Gemüse-Auflauf	1,2	Reibekuchen	e	Putengeschnetzeltes mit Curry-Obstsosse	g,m	
Nährwerte:	kcal=348, F=30, E=13, Kh=4	g,m,s	kcal=622, F=39, E=36, Kh=61	g,e,m,s,se	kcal=399, F=30, E=7, Kh=12	g,e,m	kcal=430, F=23, E=9, Kh=45	e	kcal=204, F=9, E=16, Kh=14	g,m	
Beilagen	Salat	Tomatensalat	1,3,5	Eisbergsalat	3	Möhrensalat		Chinakohl-Apfelsalat		Endiviensalat	
	Nährwerte:	kcal=66, F=6, E=1, Kh=3		kcal=24, F=1, E=1, Kh=2	m	kcal=55, F=3, E=1, Kh=7		kcal=43, F=3, E=1, Kh=3	m	kcal=35, F=3, E=1, Kh=2	m,se
	Gemüse	Sommerngemüse	13	Möhren natur		Zucchini-gemüse		Apfelmus	13	Chinagemüse	
Nährwerte:	kcal=84, F=2, E=3, Kh=6		kcal=61, F=2, E=1, Kh=8		kcal=116, F=7, E=2, Kh=11	g,m	kcal=90, F=0, E=0, Kh=20		kcal=65, F=3, E=3, Kh=7	so	
Rohkost	Möhren		Gurkenscheiben		Kirschtomate	13	Möhren		Kohlrabi	13	
Nährwerte:	kcal=18, F=0, E=1, Kh=3		kcal=7, F=0, E=0, Kh=1		kcal=9, F=0, E=1, Kh=1		kcal=18, F=0, E=1, Kh=3		kcal=16, F=0, E=1, Kh=2		
Sättigungsbeilagen	Beilage 1	Salzkartoffeln		Fusili	13	Brötchen		Mie Nudeln	13	warmer Kartoffelsalat	2,3,4
	Nährwerte:	kcal=128, F=0, E=4, Kh=27		kcal=345, F=4, E=11, Kh=65	g	kcal=137, F=0, E=4, Kh=28	g	kcal=252, F=1, E=9, Kh=51	g	kcal=159, F=2, E=5, Kh=28	g,s,se
	Beilage 2	Reis	13	Knusperpüree		Vollkornreis	13	Curryreis		Kartoffelpüree	m
Nährwerte:	kcal=255, F=1, E=5, Kh=55		kcal=190, F=5, E=5, Kh=30	m	kcal=260, F=2, E=6, Kh=53		kcal=232, F=1, E=5, Kh=50		kcal=180, F=5, E=5, Kh=28	m	
Beilage 3	Vollkornreis	13	Vollkornspiralen	13	Petersilienkartoffeln		Kartoffeln		Gemüsereis	13	
Nährwerte:	kcal=260, F=2, E=6, Kh=53		kcal=307, F=5, E=11, Kh=54	g	kcal=133, F=0, E=4, Kh=28		kcal=128, F=0, E=4, Kh=27		kcal=244, F=3, E=5, Kh=49	se	
Dessert	Dessert	Müsl-Riegel Banane	13	Götterspeise Tropic mit Vanillesosse	13	Schokoladenpudding		Marzipankuchen	1	Zitronenjoghurt-Creme	3
	Nährwerte:	kcal=113, F=4, E=2, Kh=20	g,m	kcal=78, F=1, E=3, Kh=15	g,m,s	kcal=109, F=3, E=4, Kh=16	e,m	kcal=153, F=8, E=2, Kh=18	g,e,n,m	kcal=122, F=4, E=4, Kh=17	e,m
Frischobst	Birne		Apfel		Kiwi		Banane		Apfel		
Nährwerte:	kcal=81, F=0, E=1, Kh=18		kcal=58, F=1, E=0, Kh=13		kcal=47, F=1, E=1, Kh=9		kcal=148, F=0, E=2, Kh=33		kcal=58, F=1, E=0, Kh=13		

53819 Neunkirchen | Hennefer Straße 2
Telefon: 0 22 47 / 96 80 80 | Fax: 0 22 47 / 96 80 81

g = Gluten; k=Krebs; e=Ei; n=Nüsse; m=Milch; so=Soja; s=Senf; se=Sellerie
Nährwertberechnung je Portion; kcal=Kilokalorien; F=Fett; E=Eiweiß (Protein); Kh=Kohlenhydrate
1=mit Farbstoff; 2=mit Konservierungsstoff; 3=mit Antioxidationsmittel; 4=mit Geschmacksverstärker; 5=geschwefelt; 6=geschwärzt; 7=gewachst; 8=mit Phosphat; 9=mit Süßungsmittel; 10=enthält eine Phenylalanin-Quelle
11=kann b. übermäßigem Verzehr abführen wirken; 12=unter Schutzatmosphäre verpackt; 13=frei von deklarationspfl. Stoffen