



# Speisekarte für die Woche vom

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



V1	Kinder	Montag	ZusSt Alle rg	Dienstag	ZusSt Alle rg	Mittwoch	ZusSt Alle rg	Donnerstag	ZusSt Alle rg	Freitag	ZusSt Alle rg
Hauptgerichte	<b>Gericht 1</b> Nährwerte:	Ravioli (Ricotta & Spinat) in Tomaten- Sahne- Sosse kcal=353, F=22, E=52, Kh=13	A, G	Schnittbohneintopf mit Mettwurst kcal=270, F=9, E=61, Kh=19	1,2,3,4 E, H, L	Gemüsebulgur mit Feta kcal=386, F=13, E=4, Kh=11	A, E, G, L	Erbsensuppe mit Brotroutons kcal=282, F=10, E=46, Kh=9	A, L	Spaghetti mit Bolognese- Sosse kcal=446, F=19, E=0, Kh=14	A
	<b>Gericht 2</b> Nährwerte:	Schweinerückenbraten in Jägersosse kcal=191, F=21, E=63, Kh=9	A, G	Gedünstete Putenbrust in Gemüsesosse kcal=148, F=19, E=0, Kh=6	A, G, L	Dorsch/Kabeljau in Tomaten- Orangen- Sosse kcal=103, F=16, E=0, Kh=3	D	Vollkornspiralen mit warmem Tomaten- Pesto kcal=409, F=13, E=1, Kh=12	A, G, L	Seelachs in Maispanade mit Mayonaisedip kcal=254, F=10, E=0, Kh=15	1,8 C, D, G
	<b>Gericht 3</b> Nährwerte:	Gefüllte Kartoffeltasche mit Kräutersosse kcal=398, F=5, E=0, Kh=25	A, G	Hefeklöße mit Vanillesosse kcal=396, F=13, E=0, Kh=6	A, C, G	Bayerischer Wurstsalat kcal=512, F=1, E=35, Kh=8	1,2,3,4, 5,9 E, H, L	Rührei kcal=206, F=14, E=0, Kh=16	C	Cous-Cous-Pfanne kcal=906, F=16, E=14, Kh=52	A, L
	<b>Gericht 4</b> Nährwerte:	Rindergoulasch mit Paprika und Zwiebeln kcal=107, F=12, E=0, Kh=4		Kartoffeln-Blumenkohl- Broccoli- Gratin kcal=248, F=12, E=14, Kh=7	1,2 A, G	Currypfanne mit Huhn kcal=191, F=16, E=0, Kh=12	2 F, G	Spinat-Dinkel-Plätzchen mit Schnittlauchsosse kcal=321, F=7, E=0, Kh=23	A, C, G	Schweineroulade in Rahmsosse kcal=277, F=20, E=0, Kh=17	E, H, L A, G, M
	<b>Gericht 5</b> Nährwerte:	Hähnchen-Nuggets mit Ketchupsosse kcal=146, F=12, E=0, Kh=17	8,9 A, G	Kasslerücken kcal=111, F=16, E=0, Kh=5	2,3 E, H, L	geschnitzelte Hähnchenbrust in Apfel- Mangososse kcal=162, F=19, E=13, Kh=6	G	Putenbraten in Putenbratensosse kcal=145, F=21, E=0, Kh=5	L	Kartoffel-Spinatgratin kcal=270, F=12, E=6, Kh=11	1,2 A, C, G
Beilagen	<b>Salat</b> Nährwerte:	Kopfsalat kcal=23, F=1, E=0, Kh=1	3,5 G	Gurkensalat kcal=33, F=0, E=0, Kh=3	3,5	Eisbergsalat kcal=35, F=1, E=0, Kh=2	3,5 G, M	Tomatensalat kcal=62, F=1, E=0, Kh=6	1,5	Chinakohl kcal=83, F=0, E=23, Kh=8	5 L, M
	<b>Gemüse</b> Nährwerte:	Rotkohl kcal=283, F=3, E=0, Kh=1	3,9	Sauerkraut kcal=64, F=3, E=0, Kh=2	2,3 E, H, L	Leipziger Allerlei kcal=306, F=18, E=0, Kh=5	A, G	Rahmporree kcal=90, F=2, E=0, Kh=6	A, G	Möhren natur kcal=56, F=1, E=0, Kh=2	
	<b>Rohkost</b> Nährwerte:	Paprika kcal=11, F=1, E=0, Kh=0		Gurke kcal=6, F=0, E=0, Kh=0		Kohlrabi kcal=13, F=1, E=0, Kh=0		Möhren kcal=15, F=1, E=0, Kh=0		Fenchel- Mandarinen- Rohkost kcal=67, F=3, E=2, Kh=4	3,5 E, G
Sättigungsbeilagen	<b>Beilage 1</b> Nährwerte:	Reis kcal=191, F=4, E=0, Kh=1		Kartoffelpüree kcal=148, F=4, E=0, Kh=4	G	Backofenkartoffeln kcal=125, F=4, E=0, Kh=0		Salzkartoffeln kcal=114, F=3, E=0, Kh=0		Kräuterrisotto kcal=230, F=5, E=0, Kh=1	
	<b>Beilage 2</b> Nährwerte:	Salzkartoffeln kcal=114, F=3, E=0, Kh=0		Vollkornpenne kcal=302, F=11, E=0, Kh=4	A	Vollkornreis kcal=218, F=5, E=0, Kh=2		VK-Mehrkornbrötchen kcal=260, F=9, E=0, Kh=7	A, N	Kartoffeln kcal=114, F=3, E=0, Kh=0	
	<b>Beilage 3</b> Nährwerte:	Vollkornpenne kcal=268, F=10, E=0, Kh=4	A	Baguettebrötchen kcal=162, F=5, E=0, Kh=0	A	Kartoffeln kcal=114, F=3, E=0, Kh=0		Reis kcal=204, F=4, E=0, Kh=1		warmer Kartoffelsalat kcal=105, F=4, E=3, Kh=2	2,3,4 E, H, L, M
Dessert	<b>Dessert</b> Nährwerte:	Fruchtjoghurtbecher kcal=132, F=4, E=0, Kh=4	G	Apfel-Birnenkompott kcal=106, F=1, E=0, Kh=4	3 F, H	Knusperjoghurt kcal=81, F=3, E=1, Kh=2	A, G, N	Zitronenkuchen kcal=152, F=2, E=0, Kh=8	1 A, C, G	Puddingbecher Schoko kcal=142, F=2, E=0, Kh=5	A, G
	<b>Frischobst</b> Nährwerte:	Pflaumen kcal=36, F=0, E=69, Kh=0	FR	Apfel kcal=69, F=0, E=0, Kh=1		Kiwi kcal=43, F=1, E=0, Kh=1		Obst der Saison kcal=59, F=0, E=0, Kh=1	FR	Birne kcal=81, F=1, E=0, Kh=0	

A=Gluten; B=Krebstiere; C=Eier; D=Fische; E=Erdnüsse; F=Soja; G=Milch; H=Schalenfrüchte; L=Sellerie; M=Senf; N=Sesam; O=Sulfite; P=Lupinen; R=Weichtiere; FR=Allergiefrei

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