

Speisekarte KW 3

Für die Woche vom
15.01. - 18.01.2018

Gericht

Montag



**Gebratene Hähnchenkeule
mit Ofenfrites und Ketchup**

Sellerie

Dienstag



**Kräftiger Kartoffeleintopf
mit Geflügelwiener und
Vollkornbrot**

Gluten (Weizen, Roggen, Hafer), Milch (Lactose), Sellerie, Sesam

2, 3, 8

Mittwoch



**Spaghetti "Bolognaise"
vom Rind**

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

Donnerstag

**Gebackenes Käseschnitzel aus
Milch, mit Gouda, Spirelli und
Zucchini-Tomatengemüse**

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

1

kJ 659 / kcal 157 / Fett 7 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g KH 15,2 g, davon
Zucker 1,8 g / Eiweiß 8,4 g / Salz 0,16 g / 1,3 BE

kJ 530 / kcal 127 / Fett 6,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g KH 12,4 g, davon
Zucker 1,3 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 0,22 g / 1,0 BE

kJ 638 / kcal 152 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g KH 21,7 g, davon
Zucker 2,0 g / Eiweiß 6,6 g / Salz 0,19 g / 1,8 BE

kJ 607 / kcal 145 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g KH 19,8 g, davon
Zucker 1,5 g / Eiweiß 8,2 g / Salz 0,19 g / 1,7 BE

Dessert/ Salat

Dessert

Dessert

Dessert

Dessert

2 x wöchentlich Salatbar



Vegetarisch



Rindfleisch



Geflügel



Fisch



Neues Produkt

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 Aushang.