

Speisekarte KW 12

Für die Woche vom
20.03. - 23.03.2017

BUNTER
Ostet Spaß

Gericht

Montag



**Putenmedaillon in dunkler
Rahmsauce mit Erbsen-
Spargelgemüse und
Risoleekartoffeln**

Milch (Lactose), Senf

kJ 472 / kcal 113 / Fett 6,7 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g
KH 8,9 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 1,11 g / 0,7 BE

Dienstag



**LAHMACUN-TAG
Vegetarisches Lahmacun, gefüllt
mit Salat und Joghurtsauce**

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Milch (Lactose)

kJ 678 / kcal 162 / Fett 6,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g
KH 19,1 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 6,6 g / Salz 2,78 g / 1,6 BE

Mittwoch



**Spaghetti "Tessiner Art" mit buntem
Gemüseragout und Reibekäse**

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

kJ 718 / kcal 172 / Fett 6,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g
KH 21,8 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 0,86 g / 1,8 BE

Donnerstag



**Gebackener Hähnchenfilet-Spieß
mit buntem Rahmgemüse
und Langkornreis**

Milch (Lactose), Senf

kJ 530 / kcal 127 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g
KH 17,0 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 8,9 g / Salz 0,82 g / 1,4 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.