

# Speisekarte KW 12

Für die Woche vom  
19.03. - 22.03.2018

**Montag**



**Spaghetti "Bolognese"  
vom Rind**

Gluten (Weizen), Sellerie, Senf

**Dienstag**



**Knusprige Fischnuggets mit  
Kartoffelpüree, Sauce und  
Mais-Karotten-Erbsengemüse**

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

**Mittwoch**

**Knusprige Gemüsefrikadelle  
mit Kartoffelpüree und  
Wirsinggemüse**

Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)

**Donnerstag**



**Hähnchengeschnetzeltes in  
Currysauce mit Apfel und  
Ananas, dazu Reis**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

Gericht

kJ 593 / kcal 142 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g KH 22,6 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,04 g / 1,9 BE  
kJ 598 / kcal 143 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g KH 16,3 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 6,5 g / Salz 0,41 g / 1,4 BE  
kJ 457 / kcal 109 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g KH 13,7 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,79 g / 1,2 BE  
kJ 541 / kcal 129 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g KH 19,1 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 6 g / Salz 1,17 g / 1,6 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.