

Speisekarte KW 33

Für die Woche vom
13.08. - 16.08.2018

Montag



**Fischstäbchen
mit Spinat und Kartoffeln**

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

kJ 429 / kcal 103 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 gKH
11,5 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 0,66 g / 1,0 BE

Dienstag



**Hähnchengeschnetzeltes in
Käsesauce mit Schwarzwurzel und
Zucchini dazu Vollkornreis**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

kJ 630 / kcal 151 / Fett 5,9 g, davon ges. Fettsäuren 3,0 gKH
17,1 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 7,2 g / Salz 1,06 g / 1,4 BE

Mittwoch

**Tortellini
mit Spinatfüllung,
dazu Basilikumrahmsauce**

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

kJ 695 / kcal 166 / Fett 6,8 g, davon ges. Fettsäuren 2,8 g KH 21,6 g, davon
Zucker 1,2 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 1,37 g / 1,8 BE

Donnerstag



**Putengyrospfanne mit Zwiebeln,
Weißkohl, Langkornreis
und Sour Cream**

Milch (Lactose)

kJ 616 / kcal 147 / Fett 7,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 gKH 12,8 g, davon
Zucker 1,6 g / Eiweiß 8,2 g / Salz 0,84 g / 1,1 BE

Gericht

Dessert

Dessert

Dessert

Dessert

**Dessert/
Salat**

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.