

Speisekarte KW 44

Für die Woche vom
29.10. - 02.11.2018

Gericht

Montag



**Seelachs-Frikadellen
mit Mais-Karotten-Erbсен
Gemüse + Salzkartoffeln**

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

Dienstag

**Vegetarische Maultaschen
mit Gemüse + Tomatensauce**

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

Mittwoch



**Spaghetti "Bolognaise"
vom Rind**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

Donnerstag



**Gebackene Hähnchenkeule
mit Tomatenketchup +
Ofenwedges**

Eier, Sellerie, Senf

kJ 429 / kcal 103 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g KH 10,9 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 5,8 g / Salz 0,66 g / 0,9 BE kJ 357 / kcal 85 / Fett 1,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g KH 15,2 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 3,5 g / Salz 0,94 g / 1,3 BE kJ 605 / kcal 145 / Fett 4,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g KH 18,0 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 7,0 g / Salz 1,65 g / 1,5 BE kJ 716 / kcal 171 / Fett 9,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g KH 10,6 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 10,0 g / Salz 0,83 g / 0,9 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.