

Speisekarte KW 45

Für die Woche vom
05.11. - 09.11.2018

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Gericht

**Knusprige vegetarische
Tierfiguren mit Kartoffelpüree
+ Rahmgemüse**

**Paniertes Putenbrustschnitzel
mit Steckrüben-Karottengemüse,
Sauce + Spätzle**

**Rinderfrikadelle mit
brauner Sauce,
Wirsinggemüse + Kartoffelpüree**

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

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

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

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

Milch (Lactose)

kJ 469 / kcal 112 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g KH 10,2 g, davon
Zucker 3,3 g / Eiweiß 6,5 g / Salz 1,84 g / 0,9 BE

kJ 594 / kcal 142 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g KH 17,5 g, davon
Zucker 1,7 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 0,83 g / 1,5 BE

kJ 418 / kcal 100 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,9 g KH 7,7 g, davon
Zucker 2,3 g / Eiweiß 6,9 g / Salz 1,20 g / 0,6 BE

kJ 602 / kcal 144 / Fett 6,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g KH 13,7 g, davon
Zucker 1,4 g / Eiweiß 8,2 g / Salz 0,78 g / 1,1 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.