

Speisekarte KW 1

Für die Woche vom:

04.01.2021

08.01.2021

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag



**Vollkost
Berlin**

Gebackenes Putenschnitzel mit Bio-Mischgemüse und Bio-Pommes

Vegetarische Bio-Lasagne mit Bio-Reibeäse überbacken, dazu Salat und Dressing

Fischstäbchen mit Bio-Rahmspinat und Bio-Butterkartoffeln

Bio-Spaghetti mit fruchtiger Linsen-Bolognese und Reibekäse

Hühnchengeschnetzeltes mit Champignons, Bio-Vollkorn-Spirelli und Bio-Mischgemüse

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

kJ 502 / kcal 120 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g
KH 12,1 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 0,42 g / BE 1,01

kJ 387 / kcal 93 / Fett 5,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,9 g
KH 6,9 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 0,37 g / BE 0,57

kJ 421 / kcal 101 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g
KH 11,4 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,51 g / BE 0,95

kJ 787 / kcal 188 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g
KH 24,9 g, davon Zucker 4,9 g / Eiweiß 9,4 g / Salz 0,93 g / BE 2,08

kJ 478 / kcal 114 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g
KH 16,3 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 1,06 g / BE 1,36

**Veg-
Alternative
Berlin**

Valess-Goudaschnitzel mit Bio-Mischgemüse und Bio-Pommes

Vegetarische Bio-Lasagne mit Bio-Reibeäse überbacken, dazu Salat und Dressing

Eieromelett mit Bio-Rahmspinat und Bio-Butterkartoffeln

Bio-Spaghetti mit fruchtiger Linsen-Bolognese und Reibekäse

Pilzragout mit Bio-Vollkorn-Spirelli und Bio-Mischgemüse

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

1, 2

3

kJ 467 / kcal 112 / Fett 4,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g
KH 12,1 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 0,60 g / BE 1,01

kJ 387 / kcal 93 / Fett 5,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,9 g
KH 6,9 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 0,37 g / BE 0,57

kJ 339 / kcal 81 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g
KH 9,4 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 2,7 g / Salz 0,46 g / BE 0,78

kJ 787 / kcal 188 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g
KH 24,9 g, davon Zucker 4,9 g / Eiweiß 9,4 g / Salz 0,93 g / BE 2,08

kJ 419 / kcal 100 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g
KH 16,1 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 0,94 g / BE 1,34

Dessert

Frisches Obst

Frisches Obst

Frisches Obst

Naturquark mit Melone

Frisches Obst

Milch (Lactose)

kJ 215 / kcal 51 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 11,0 g, davon Zucker 10,4 g / Eiweiß 0,7 g / Salz 0,01 g / BE 0,92

kJ 215 / kcal 51 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 11,0 g, davon Zucker 10,4 g / Eiweiß 0,7 g / Salz 0,01 g / BE 0,92

kJ 215 / kcal 51 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 11,0 g, davon Zucker 10,4 g / Eiweiß 0,7 g / Salz 0,01 g / BE 0,92

kJ 466 / kcal 111 / Fett 7,3 g, davon ges. Fettsäuren 4,4 g
KH 4,7 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 6,5 g / Salz 0,07 g / BE 0,39

kJ 215 / kcal 51 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 11,0 g, davon Zucker 10,4 g / Eiweiß 0,7 g / Salz 0,01 g / BE 0,92

Rohkost

Rohkost

Rohkost

Rohkost

Rohkost

Rohkost



Vegetarisch

Rindfleisch

Geflügel

Fisch

Schwein

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)= Getreide (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.