

## Speisekarte KW 2

Für die Woche vom:

11.01.2021

15.01.2021

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag



DE-ÖKO-003



DE-ÖKO-003



**Vollkost  
Berlin**

**Bio-Lachs-Spinat-Cannaroni im Ofen gebacken, mit Bio-Tomaten-Basilikumsauce und Bio-Reibekäse**

**Rindfleischburger im Bio-Brötchen mit Bio-Ofen-Pommes, Salat, Tomaten und Ketchup#**

**Bio-Fairtrade-Vollkornreis mit mediterranem Gemüse und gebackenm Käse**

**Putengryospfanne mit Zwiebeln, Weißkohl, Bio-Fairtradereis und Sour Cream**

**Bio Mini Frischkäse-Kartoffeltaschen mit Bio-Rahmerbsen**

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

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Selerie, Senf

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste), Milch (Lactose)

Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

kJ 534 / kcal 128 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g  
KH 18,6 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 1,03 g / BE 1,55

kJ 685 / kcal 164 / Fett 6,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g  
KH 19,6 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 6,4 g / Salz 0,67 g / BE 1,63

kJ 682 / kcal 163 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,9 g  
KH 23,0 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 1,18 g / BE 1,92

kJ 651 / kcal 155 / Fett 6,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g  
KH 15,8 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 8,4 g / Salz 1,10 g / BE 1,32

kJ 735 / kcal 176 / Fett 12,0 g, davon ges. Fettsäuren 4,2 g KH 16,0 g, davon Zuck  
1,1 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,28 g / BE 1,33



DE-ÖKO-003

**Veg-  
Alternative  
Berlin**

**Bio-Ravioli mit vegetarischer Füllung, dazu Bio-Tomaten-Basilikumsauce und Bio-Reibekäse**

**Veggi-Burger im Bio-Brötchen mit Bio-Ofen-Pommes, Salat, Tomaten und Ketchup#**

**Bio-Fairtrade-Vollkornreis mit mediterranem Gemüse und gebackenm Käse**

**Chili sin Carne mit Sour Cream und Bio-Fairtrade-Reis**

**Bio Mini Frischkäse-Kartoffeltaschen mit Bio-Rahmerbsen**

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

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sojabohnen, Selerie, Senf

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste), Milch (Lactose)

Milch (Lactose), Sojabohnen

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

kJ 717 / kcal 171 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,9 g  
KH 24,2 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 7,0 g / Salz 1,33 g / BE 2,02

kJ 621 / kcal 148 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g  
KH 23 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 0,63 g / BE 1,93

kJ 682 / kcal 163 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,9 g  
KH 23,0 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 1,18 g / BE 1,92

kJ 470 / kcal 112 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g  
KH 17,1 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 0,74 g / BE 1,43

kJ 735 / kcal 176 / Fett 12,0 g, davon ges. Fettsäuren 4,2 g KH 16,0 g, davon Zuck  
1,1 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,28 g / BE 1,33

**Dessert**

**Naturjoghurt mit frischen Früchten**

**Frisches Obst**

**Frisches Obst**

**Naturquark mit Kokos**

**Frisches Obst**

Milch (Lactose), 3

kJ 256 / kcal 61 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g  
KH 8,0 g, davon Zucker 7,6 g / Eiweiß 2,3 g / Salz 0,06 g / BE 0,67

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 880 / kcal 210 / Fett 13,5 g, davon ges. Fettsäuren 5,6 g KH 9,5 g, davon Zucker  
7,0 g / Eiweiß 12,4 g / Salz 0,08 g / BE 0,79

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)= 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.