

Speisekarte KW 3

Für die Woche vom:

18.01.2021

22.01.2021

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag



DE-ÖKO-003

Vollkost
Berlin

Vegetarische Bio-Gemüsesuppe mit Bio-Brötchen

Bio-Spaghetti mit vegetarischer Carbonarasauce und Bio-Brokkoliröschen

Putenköfte mit dunkler Sauce, Bio-Mischgemüse und Bio-Kartoffelpüree

Geschmaltete Hähnchenbrust mit Zucchini, dazu Bio-Fairtrade-Vollkornreis

Bio-Fusilli mit Lachssauce und Bio-Erbsengemüse

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

Gluten (Weizen), Sojabohnen,

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

Gluten(Weizen)Milch (Lactose)

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

kJ 450 / kcal 109 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,9 g
KH 15,2 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,5 g / Salz 0,82 g / 1,3 BE

kJ 392 / kcal 94 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 12,6 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 0,93 g / 1,1 BE

kJ 349 / kcal 83 / Fett 1,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 9,0 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 7,2g / Salz 0,87 g / 0,8 BE

kJ 563 / kcal 134 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g
KH 17,7 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 1,09 g / 1,6 BE

kJ 457 / kcal 109 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g
KH 18,2 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 0,67 g / 1,5 BE



DE-ÖKO-003

Veg.
Alternative
Berlin

Vegetarische Bio-Gemüsesuppe mit Bio-Brötchen

Bio-Spaghetti mit vegetarischer Carbonarasauce und Bio-Brokkoliröschen

Vegetarisches Knusperschnitzel auf Sojabasis mit Bio-Mischgemüse und Bio-Kartoffelpüree

Bio-Fairtrade-Vollkornreis mit vegetarischer Carbonarasauce und Bio-Möhren

Bio-Fusilli mit Waldpilzsauce und Bio-Erbsengemüse

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

Gluten (Weizen), Sojabohnen,

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

Gluten (Weizen), Sojabohnen

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

kJ 450 / kcal 109 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,9 g
KH 15,2 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,5 g / Salz 0,82 g / 1,3 BE

kJ 392 / kcal 94 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 12,6 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 0,93 g / 1,1 BE

kJ 386 / kcal 92 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g
KH 11,6 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,16 g / 1,0 BE

kJ 563 / kcal 134 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g
KH 17,7 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 1,09 g / 1,6 BE

kJ 456 / kcal 109 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g
KH 18,4 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 0,38 g / 1,5 BE

Dessert

Bio Apfel

Naturjoghurt mit frischen Früchten

Frisches Obst

Naturquark mit Birne

Frisches Obst

Milch (Lactose), 3

kJ 269 / kcal 64 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g
KH 6,6 g, davon Zucker 6,3 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 0,09 g / 0,6 BE

kJ 204 / kcal 49 / Fett 0,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 10,5 g, davon Zucker 9,7 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,50 g / 0,9 BE

Milch (Lactose) 3

kJ 289 / kcal 69 / Fett 0,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 6,6 g, davon Zucker 5,3 g / Eiweiß 9,6 g / Salz 0,07 g / 0,6 BE

kJ 204 / kcal 49 / Fett 0,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 10,5 g, davon Zucker 9,7 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,50 g / 0,9 BE

Rohkost

Bio Möhre

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.