

## Speisekarte KW 4

Für die Woche vom:

25.01.2021

29.01.2021

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

**Vollkost**  
**Berlin**

Asiatische Bio-Mienudeln mit gebratenem Gemüse und süß-saurer Sauce

Pfannengulasch vom Rind mit Wurzelgemüse und Bio-Gnocchi

Mildes Chili vom Rind mit Bohnen, Paprika und Bio-Fairtrade-Vollkornreis, dazu Sour Cream

Bio-Lachs-Nudeltaschen mit Bio-Tomatensauce und Bio-Reibekäse

Krosse Sojanuggets mit Gemüserahmsauce und Bio-Fairtrade-Reis mit Bio-Dinkel

Gluten (Weizen), Sojabohne, Sellerie, Senf

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie

Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)

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

kJ 471 / kcal 112 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g  
KH 10,3 g, davon Zucker 6,8 g / Eiweiß 5,8 g / Salz 1,02 g / BE 0,9

kJ 449 / kcal 107 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g  
KH 15,7 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 1,00 g / BE 1,3

kJ 746 / kcal 178 / Fett 5,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g  
KH 26,6 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 1,95 g / BE 2,2

kJ 643 / kcal 154 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g  
KH 23,4 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 7,2 g / Salz 1,79 g / BE 2

kJ 831 / kcal 198 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g  
KH 34,1 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 1,36 g / BE 2,8

**Veg-**  
**Alternative**  
**Berlin**

Asiatische Bio-Mienudeln mit gebratenem Gemüse und süß-saurer Sauce

Bio-Gnocchi-Bio-Gemüse-Auflauf mit Bio-Sahnesauce

Vegetarisches Chili mit Bio-Fairtrade-Vollkornreis und Sour Cream

Bio-Spiralnudeln mit Bio-Tomaten-Basilikum-Sauce und Bio-Reibekäse

Krosse Sojanuggets mit Gemüserahmsauce und Bio-Fairtrade-Reis mit Bio-Dinkel

Gluten (Weizen), Sojabohne, Sellerie, Senf

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Sojabohnen, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

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

kJ 471 / kcal 112 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g  
KH 10,3 g, davon Zucker 6,8 g / Eiweiß 5,8 g / Salz 1,02 g / BE 0,9

kJ 672 / kcal 161 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g  
KH 25,1 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 2,14 g / BE 2,1

kJ 465 / kcal 111 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g  
KH 17,4 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 0,73 g / BE 1,5

kJ 600 / kcal 143 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g  
KH 24,2 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 0,87 g / BE 2,0

kJ 831 / kcal 198 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g  
KH 34,1 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 1,36 g / BE 2,8

**Dessert**

Frischer Obstsalat

Naturjoghurt mit frischen Früchten

Frisches Obst

Bio Apfel

Naturquark mit Mango

3

Milch (Lactose), 3

kJ 223 / kcal 53 / Fett 0,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g  
KH 11,6 g, davon Zucker 10,9 g / Eiweiß 0,7 g / Salz 0,01 g / BE 1

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 / BE 0,6

Milch (Lactose)  
kJ 531 / kcal 127 / Fett 7,3 g, davon ges. Fettsäuren 4,4 g  
KH 8,3 g, davon Zucker 5,2 g / Eiweiß 6,7 g / Salz 0,07 g / BE 0,7

**Rohkost**

Rohkost

Rohkost

Rohkost

Bio Möhre

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.