

Speisekarte KW 5

Für die Woche vom:

01.02.2021

05.02.2021

Montag



Dienstag



Mittwoch



Donnerstag



Freitag

**Vollkost
Berlin**

Puten-Geschnetzeltes mit Champignons, dazu Bio-Fairtrade-Reis mit Bio-Dinkel

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

kJ 668 / kcal 159 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g
KH 19,4 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 7,5 g / Salz 1,10 g / BE 1,6

Hähnchenbrustfilet mit Bio-Kohlrabi-Erbsengemüse, dunkler Sauce und Bio-Spirelli

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

kJ 564 / kcal 135 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
KH 17,7 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 10,3 g / Salz 0,34 g / BE 1,5

Seelachs-Backfisch-Filet mit Sauce, Bio-Blattspinat und Bio-Dampfkartoffeln

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)

3
kJ 390 / kcal 93 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
KH 11,4 g, davon Zucker 0,7 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 1,11 g / BE 1,0

Bio-Pizza Margherita mit Tomaten und Käse überbacken, dazu Salat

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

3
kJ 723 / kcal 173 / Fett 6,0 g, davon ges. Fettsäuren 3,1 g
KH 21,3 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 8,0 g / Salz 1,28 g / BE 1,8

Bio-Pancakes mit Vanillesauce und Apfelragout

kJ 579 / kcal 138 / Fett 4,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g
KH 20,3 g, davon Zucker 9,9 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,63 g / BE 1,7

**Veg-
Alternative
Berlin**

Gemüse-Gulasch mit Bio-Fairtrade-Reis

Gluten (Weizen), Senf

kJ 517 / kcal 123 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g
KH 22,3 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 2,4 g / Salz 1,32 g / BE 1,9

Gemüsesouffle mit Bio-Kohlrabi-Erbsengemüse, Sauce und Bio-Spirelli

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

kJ 516 / kcal 123 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g
KH 18,3 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 0,59 g / BE 1,5

Rührei mit Blattspinat, Dillsauce und Bio-Dampfkartoffeln

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

3
kJ 349 / kcal 83 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g
KH 7,5 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,59 g / BE 0,6

Bio-Pizza Margherita mit Tomaten und Käse überbacken, dazu Salat

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

3
kJ 723 / kcal 173 / Fett 6,0 g, davon ges. Fettsäuren 3,1 g
KH 21,3 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 8,0 g / Salz 1,28 g / BE 1,8

Bio-Pancakes mit Vanillesauce und Apfelragout

kJ 579 / kcal 138 / Fett 4,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g
KH 20,3 g, davon Zucker 9,9 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,63 g / BE 1,7

Dessert

Frischer Obstsalat

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 1,0

Naturjoghurt mit frischen Früchten

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 / BE 0,55

Frisches Obst

kJ 236 / kcal 57 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 12,1 g, davon Zucker 11,6 g / Eiweiß 0,6 g / Salz 0,01 g / BE 1,0

Naturquark mit Sonnenblumenkernen und Sesam

Milch (Lactose), Sesam

kJ 627 / kcal 150 / Fett 5,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
KH 10,2 g, davon Zucker 10,2 g / Eiweiß 14,8 g / Salz 0,08 g / BE 0,9

Bio Apfel

Rohkost

Rohkost

Rohkost

Rohkost

Rohkost

Bio Möhre



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.