

Speisekarte KW 15

Für die Woche vom:

12.04.2021

16.04.2021

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag



**Vollkost
Berlin**

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

Bio-Spaghetti mit Bio-Basilikum-Tomatensauce und Bio-Reibekäse

Krosse Soja-Sticks mit Bio-Marktgemüse und Bio-Salzkartoffeln

Geschneitzelte Hühnchenbrust mit Zucchini, dazu Bio-Fairtrade-Vollkornreis

Bio-Fusilli mit Lachssauce und Bio-Erbsengemüse

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

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

Gluten(Weizen)Milch (Lactose)

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

3

1

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

kJ 521 / kcal 124 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g
KH 17,2 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 1,36 g / 1,4 BE

kJ 510 / kcal 122 / Fett 6,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g
KH 9,9 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 0,56 g / 0,85 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**

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

Bio-Spaghetti mit Bio-Basilikum-Tomatensauce und Bio-Reibekäse

Krosse Soja-Sticks mit Bio-Marktgemüse und Bio-Salzkartoffeln

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

Bio-Fusilli mit Waldpilzsauce und Bio-Erbsengemüse

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

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

Gluten (Weizen), Sojabohnen

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

3

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 521 / kcal 124 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g
KH 17,2 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 1,36 g / 1,4 BE

kJ 510 / kcal 122 / Fett 6,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g
KH 9,9 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 0,56 g / 0,85 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
für alle**

Frisches Obst

Naturjoghurt mit frischen Früchten

Frisches Obst

Naturquark mit Birne

Frisches Obst

Milch (Lactose), 3

Milch (Lactose) 3

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

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

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
für alle**

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.