

Speisekarte KW 17

Für die Woche vom:

26.04.2021

30.04.2021

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag



**Vollkost
Berlin**

Putengeschnitzeltes mit Champignons, dazu Bio-Fairtrade-Vollkornreis mit Bio-Dinkel

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

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

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

Bio-Pancakes mit Vanillesauce und Apfelragout

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

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

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

3

3

3

kJ 654 / kcal 156 / Fett 5,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g
KH 19,9 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 6,9 g / Salz 1,10 g / BE 1,66

kJ 748 / kcal 179 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 3,3 g
KH 24,7 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 7,6 g / Salz 1,47 g / BE 2,06

kJ 369 / kcal 88 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
KH 10,2 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 1,05 g / BE 0,85

kJ 869 / kcal 208 / Fett 7,5 g, davon ges. Fettsäuren 3,2 g
KH 25,3 g, davon Zucker 0,5 g / Eiweiß 9,6 g / Salz 1,09 g / BE 2,11

kJ 580 / kcal 138 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g
Kohlenhydrate 20,9 g, davon Zucker 10,1 g / Eiweiß 3,0 g / Salz 0,24 g / BE 1,7



**Veg.
Alternative
Berlin**

Gemüse-Gulasch mit Bio-Fairtrade-Vollkornreis mit Bio-Dinkel

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

Rührei mit Bio-Blattspinat und Bio-Dampfkartoffeln

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

Bio-Pancakes mit Vanillesauce und Apfelragout

Gluten (Weizen), Senf

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

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

3

3

3

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 1,86

kJ 748 / kcal 179 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 3,3 g
KH 24,7 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 7,6 g / Salz 1,47 g / BE 2,06

kJ 328 / kcal 78 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g
KH 6,3 g, davon Zucker 0,7 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,51 g / BE 0,53

kJ 869 / kcal 208 / Fett 7,5 g, davon ges. Fettsäuren 3,2 g
KH 25,3 g, davon Zucker 0,5 g / Eiweiß 9,6 g / Salz 1,09 g / BE 2,11

kJ 580 / kcal 138 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g
Kohlenhydrate 20,9 g, davon Zucker 10,1 g / Eiweiß 3,0 g / Salz 0,24 g / BE 1,7

**Dessert
für alle**

Frisches Obst

Naturjoghurt mit Banane

Frisches Obst

Naturquark mit Honig

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.