

Speisekarte KW 18

Für die Woche vom:

03.05.2021

07.05.2021

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag



DE-ÖKO-003



**Vollkost
Berlin**

Gebratenes Putenbrustmedaillon mit Rahmsauce,
Bio-Gemüse und Bio-Kartoffelpüree

Rinderfrikadelle mit dunkler Sauce, Bio-
Rahmgemüse und Bio-Spätzle

Allgäuer Bio-Käsespätzle mit Bio-Röstzwiebeln,
Salat und Dressing

Vegetarische Bio-Gemüse-Lasagne mit Karotten,
Paprika und Zucchini, mit Bio-Reibekäse
überbacken

Knusprige Seelachsfilet-Kibbelinge auf buntem Bi
Fairtrade-Vollkornreis mit Bio-Linsen, dazu Sour
Cream

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

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

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen, Roggen, Hafer, Gerste), Sellerie, Senf

Fisch, Milch (Lactose)

3

kJ 502 / kcal 120 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g
KH 12,1 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 0,42 g / BE 1,01

kJ 592 / kcal 141 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g
KH 17,8 g, davon Zucker 3,8 g / Eiweiß 6,8 g / Salz 1,39 g / BE 1,48

kJ 741 / kcal 177 / Fett 9,4 g, davon ges. Fettsäuren 5,1 g
KH 16,7 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 6,5 g / Salz 1,14 g / BE 1,39

kJ 387 / kcal 93 / Fett 5,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,9 g
KH 6,9 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 0,37 g / BE 0,57

kJ 561 / kcal 134 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 19,7 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 0,74 g / BE 1,64

**Veg-
Alternative
Berlin**

Goudakäseschnitzel mit Rahmsauce, Bio-Gemüse
und Bio-Kartoffelpüree

Vegetarischer Knusperbratling mit Bio-
Rahmgemüse und Bio-Spätzle

Allgäuer Bio-Käsespätzle mit Bio-Röstzwiebeln,
Salat und Dressing

Vegetarische Bio-Gemüse-Lasagne mit Karotten,
Paprika und Zucchini, mit Bio-Reibekäse
überbacken

Vegetarische Nuggets auf buntem Bio-Fairtrade-
Vollkornreis mit Bio-Linsen, dazu Sour Cream

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

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

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen, Roggen, Hafer, Gerste), Sellerie, Senf

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Milch (Lactose)

1, 2

3

kJ 467 / kcal 112 / Fett 4,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g
KH 12,1 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 0,60 g / BE 1,01

kJ 725 / kcal 173 / Fett 7,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g
KH 20,2 g, davon Zucker 4,6 g / Eiweiß 6,3 g / Salz 1,64 g / BE 1,68

kJ 741 / kcal 177 / Fett 9,4 g, davon ges. Fettsäuren 5,1 g
KH 16,7 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 6,5 g / Salz 1,14 g / BE 1,39

kJ 387 / kcal 93 / Fett 5,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,9 g
KH 6,8 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 0,37 g / BE 0,57

kJ 710 / kcal 170 / Fett 7,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g
KH 17,7 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 6,9 g / Salz 0,97 g / BE 1,48

**Dessert
für alle**

Frisches Obst

Naturjoghurt mit frischen Früchten

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.