

Speisekarte KW 45

Für die Woche vom:

02.11.2020

06.11.2020

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

DGE Berlin

Eieromelett mit Bio-Spinat und Bio-Kartoffeln

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

3

kJ 320 / kcal 77 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g
KH 9,3 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 2,8 g / Salz 0,45 g / BE 0,8



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

Milch (Lactose)

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



DE-ÖKO-003



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

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)

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



Pfannengulasch vom Rind mit Wurzelgemüse und Bio-Gnocchi

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie

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



DE-ÖKO-003



Überbackener Bio-Blumenkohl mit Bio-Dampfkartoffeln

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

kJ 317 / kcal 76 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g
KH 8,5 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 0,36 g / BE 0,7

Veg. Alternative Berlin

Eieromelett mit Bio-Spinat und Bio-Kartoffeln

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

3

kJ 320 / kcal 77 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g
KH 9,3 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 2,8 g / Salz 0,45 g / BE 0,8

Vegetarisches Chili mit Bio-Fairtrade-Vollkornreis und Sour Cream

Sojabohnen, Milch (Lactose)

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



DE-ÖKO-003

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

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



DE-ÖKO-003

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

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



DE-ÖKO-003

Überbackener Bio-Blumenkohl mit Bio-Dampfkartoffeln

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

kJ 317 / kcal 76 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g
KH 8,5 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 0,36 g / BE 0,7

Dessert

Rohkost / Dessert

Rohkost / Dessert

Rohkost / Dessert

Rohkost / Dessert

Rohkost / Dessert



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.