

Speisekarte KW 46

Für die Woche vom:

09.11.2020

13.11.2020

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag



Vollkost
Berlin

Puten-Gemüsegulash mit Karotten und Zucchini, dazu Bio-Fairtrade-Reis mit Bio-Dinkel

Bio-Vollkorn-Spirelli mit Gemüse-Bolognese und Reibekäse

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

Bio-Pizza Margherita mit Tomaten und Käse überbacken

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

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

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

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 617 / kcal 147 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g
KH 22,4 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 1,38 g / BE 1,87

3
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

3
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 465 / kcal 111 / Fett 1,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g
KH 14,6 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 9,1 g / Salz 0,54 g / BE 1,22

Veg.
Alternative
Berlin

Gemüse-Gulasch mit Bio-Fairtrade-Reis

Bio-Vollkorn-Spirelli mit Gemüse-Bolognese und Reibekäse

Rührei mit Blattspinat, Dillsauce und Bio-Dampfkartoffeln

Bio-Pizza Margherita mit Tomaten und Käse überbacken

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

Gluten (Weizen), Senf

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

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

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

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 617 / kcal 147 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g
KH 22,4 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 1,38 g / BE 1,87

3
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

3
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 439 / kcal 105 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g
KH 14,9 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 0,71 g / BE 1,24

Dessert

Frisches Obst

Bio-Naturjoghurt mit frischen Früchten

Frisches Obst

Bio-Naturquark mit Sonnenblumenkernen und Sesam

Frisches Obst

Milch (Lactose), 3

Milch (Lactose), Sesam

kj 215 / kcal 51 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 11,0 g, davon Zucker 10,4 g / Eiweiß 0,7 g / Salz 0,01 g / BE 0,92

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

kj 215 / kcal 51 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 11,0 g, davon Zucker 10,4 g / Eiweiß 0,7 g / Salz 0,01 g / BE 0,92

kj 880 / kcal 210 / Fett 13,5 g, davon ges. Fettsäuren 5,6 g
KH 9,5 g, davon Zucker 7,0 g / Eiweiß 12,4 g / Salz 0,08 g / BE 0,79

kj 215 / kcal 51 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 11,0 g, davon Zucker 10,4 g / Eiweiß 0,7 g / Salz 0,01 g / BE 0,92

Rohkost

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.