

Speisekarte KW 47

Für die Woche vom:

16.11.2020

20.11.2020

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag



**Vollkost
Berlin**

Rinderfrikadelle mit dunkler Sauce, Apfelrotkohl und Bio-Spätzle

Vegetarische Bio-Lasagne mit Bio-Reibeäse überbacken

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

Bio-Vollkorn-Spirelli-Veggie-Bologneseauflauf mit Bio-Gemüse und Bio-Reibekäse überbacken

Gebackenes Putenschnitzel mit Rahmsauce, Bio-Gemüse und Bio-Bratkartoffeln

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Fisch, Milch (Lactose)

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

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

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 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

kJ 611 / kcal 146 / Fett 6,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g
KH 16,5 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 1,58 g / BE 1,38

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

**Veg.
Alternative
Berlin**

Vegetarischer Knusperbratling mit Apfelrotkohl und Bio-Spätzle

Vegetarische Bio-Lasagne mit Bio-Reibeäse überbacken

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

Bio-Vollkorn-Spirelli-Veggie-Bologneseauflauf mit Bio-Gemüse und Bio-Reibekäse überbacken

Goudakäseschnitzel mit Rahmsauce, Bio-Gemüse und Bio-Bratkartoffeln

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Milch (Lactose)

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

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

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 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 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

kJ 611 / kcal 146 / Fett 6,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g
KH 16,5 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 1,58 g / BE 1,38

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

Dessert

Frisches Obst

Bio-Naturjoghurt mit frischen Früchten

Frisches Obst

Bio-Naturquark mit roten Beerenfrüchten

Frisches Bio-Obst

Milch (Lactose), 3

Milch (Lactose)

kJ 244 / kcal 58 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 12,6 g, davon Zucker 12,0 g / Eiweiß 0,6 g / Salz 0,01 g / BE 1,05

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 244 / kcal 58 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 12,6 g, davon Zucker 12,0 g / Eiweiß 0,6 g / Salz 0,01 g / BE 1,05

kJ 530 / kcal 127 / Fett 8,3 g, davon ges. Fettsäuren 5,0 g
KH 5,2 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 7,3 g / Salz 0,08 g / BE 0,43

kJ 244 / kcal 58 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 12,6 g, davon Zucker 12,0 g / Eiweiß 0,6 g / Salz 0,01 g / BE 1,05

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.