

Speisekarte KW 49

Für die Woche vom:

30.11.2020

04.12.2020

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vollkost
Berlin

Chili sin Carne mit Sour Cream und Bio-Fairtrade-Reis

Milch (Lactose), Sojabohnen

kJ 470 / kcal 112 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 17,1 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 0,74 g / BE 1,43

Bio-Vollkornpenne-Bio-Rahmhöhren-Gratin

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

kJ 569 / kcal 136 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g
KH 20,6 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 0,59 g / BE 1,72

Bio-Lachs-Spinat-Cannelloni im Ofen gebacken, mit Bio-Tomaten-Basilikumsauce und Bio-Reibekäse

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

kJ 534 / kcal 128 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g
KH 18,6 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 1,03 g / BE 1,55

Bio Mini Frischkäse-Kartoffeltaschen mit Bio-Rahmerbsen

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

kJ 735 / kcal 176 / Fett 12,0 g, davon ges. Fettsäuren 4,2 g KH 16,0 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,28 g / BE 1,33

Rindfleischburger im Bio-Brötchen mit Bio-Ofen-Pommes, Salat, Tomaten und Ketchup#

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

kJ 685 / kcal 164 / Fett 6,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g
KH 19,6 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 6,4 g / Salz 0,67 g / BE 1,63

Veg-
Alternative
Berlin

Chili sin Carne mit Sour Cream und Bio-Fairtrade-Reis

Milch (Lactose), Sojabohnen

kJ 470 / kcal 112 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 17,1 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 0,74 g / BE 1,43

Bio-Vollkornpenne-Bio-Rahmhöhren-Gratin

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

kJ 569 / kcal 136 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g
KH 20,6 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 0,59 g / BE 1,72

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

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

kJ 717 / kcal 171 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,9 g
KH 24,2 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 7,0 g / Salz 1,33 g / BE 2,02

Bio Mini Frischkäse-Kartoffeltaschen mit Bio-Rahmerbsen

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

kJ 735 / kcal 176 / Fett 12,0 g, davon ges. Fettsäuren 4,2 g KH 16,0 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,28 g / BE 1,33

Veggi-Burger im Bio-Brötchen mit Bio-Ofen-Pommes, Salat, Tomaten und Ketchup#

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sojabohnen, Selerie, Senf

kJ 621 / kcal 148 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g
KH 23 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 0,63 g / BE 1,93

Dessert/
Salat

Frisches Obst

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

Bio-Naturjoghurt mit frischen Früchten

Milch (Lactose), 3

kJ 256 / kcal 61 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g
KH 8,0 g, davon Zucker 7,6 g / Eiweiß 2,3 g / Salz 0,06 g / BE 0,67

Frisches Obst

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

Bio-Naturquark mit Kokos

Milch (Lactose),

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

Frisches Obst

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.