

Speisekarte KW 26

Für die Woche vom:

26.06.- 30.06.2017

Aktion:

GROÙE Sommerparty

Freitag

GROÙE Sommerparty

Kartoffel-Gemüse-Insel mit Käse überbacken

Vegetarisch



Montag

PIZZA-TAG
"Fit Pizza Vegetarische Bolognaise" mit Käse überbacken

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Milch (Lactose)

kJ 684 / kcal 163 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g
KH 20,5 g, davon Zucker 4,1 g / Eiweiß 9,5 g / Salz 1,40 g / 1,7 BE

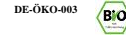
Dienstag

Mini-Rollen mit China-Sauce und Vollkornreis

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie, Senf, Sesam

kJ 803 / kcal 192 / Fett 6,4 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g
KH 29,9 g, davon Zucker 3,5 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 1,35 g / 2,5 BE

Mittwoch



Bio-Spaghetti mit Bio-Basilikum-Tomatensauce

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

kJ 512 / kcal 122 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g
KH 16,7 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 1,21 g / 1,4 BE

Donnerstag

Gemüse-Lasagne mit Erbsen-Möhren in Bechamel-Sauce

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

kJ 589 / kcal 141 / Fett 6,8 g, davon ges. Fettsäuren 3,4 g
KH 15,2 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,80 g / 1,3 BE

Vollkost ohne Schwein



Hähnchen-Grillspeiß mit Peperonata-Grillsauce und knusprigem Reiströsti

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

kJ 659 / kcal 157 / Fett 6,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g
KH 15,7 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 8,6 g / Salz 1,34 g / BE 1,3



Seelachs-Burger mit knackigem Salat und milder Curry-Remoulade dazu Kartoffel-Gurkensalat

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

kJ 679 / kcal 162 / Fett 6,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g
KH 19,6 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 6,3 g / Salz 1,32 g / BE 1,6



Gegrillte Geflügel-Hackbällchen mit Barbecue-Gemüse und Langkornreis

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

kJ 722 / kcal 172 / Fett 7,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g
KH 20,0 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 6,1 g / Salz 1,30 g / BE 1,7



Hähnchen-Kebab-Burger mit Krautsalat, Sour-Cream und Ofenfrütes

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

kJ 734 / kcal 175 / Fett 6,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g
KH 23,0 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 6,7 g / Salz 0,81 g / BE 1,9



Paniertes Putenbrustschnitzel mit Steckrüben-Kartottengemüse, Rahmsauce und Salzkartoffeln

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

kJ 332 / kcal 79 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g
KH 8 g, davon Zucker 4,9 g / Eiweiß 2,1 g / Salz 0,70 g / 0,7 BE

Gluten-, Laktosefrei

Omas Gulaschsuppe mit Rindfleisch und Kartoffeln

Senf

kJ 231 / kcal 55 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
KH 3,7 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 3,5 g / Salz 1,27 g / 0,3 BE

Dorschfilet in Senfsauce mit Brokkoli und Salzkartoffeln

Fische, Sojabohnen, Senf

kJ 294 / kcal 70 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g
KH 6,1 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 1,71 g / 0,5 BE

Gemüsepfanne mit buntem Reis

Senf

kJ 285 / kcal 68 / Fett 1,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g
KH 13,3 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 1,8 g / Salz 1 g / 1,1 BE

Hühnerragout Toskana mit Langkornreis

Senf

kJ 430 / kcal 1,3 / Fett 0,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 18,5 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 0,63 g / 1,5 BE

Nudelpfanne a la Bolognaise vom Rind

Senf

kJ 650 / kcal 155 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
KH 25,8 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,56 g / 2,2 BE

Dessert/ Salat

Frischer Obstalat

3

kJ 260 / kcal 62 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 13,6 g, davon Zucker 13,2 g / Eiweiß 0,4 g / Salz 0,01 g / 1,1 BE



Rindfleisch

Frischer Salat mit Joghurt-Dressing

Milch (Lactose)

3, 11

kJ 160 / kcal 38 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 3 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,41 g / 0,3 BE



Geflügel

Obstkorb

kJ 233 / kcal 56 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 12,0 g, davon Zucker 10,8 g / Eiweiß 0,6 g / Salz 0,01 g / 1,0 BE



Fisch

Frischer Salat mit American-Dressing

Milch (Lactose), Sellerie, Senf

12

kJ 189 / kcal 45 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 1,7 g, davon Zucker 1 g / Eiweiß 1,3 g / Salz 0,35 g / 0,1 BE



Schwein

Frischer Salat mit Joghurt-Dressing

Milch (Lactose)

3, 11

kJ 160 / kcal 38 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 3 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,41 g / 0,3 BE



Neues Produkt



Vegetarisch

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 verzehrfähige 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 Anhang.

Speisekarte KW 27

Für die Woche vom:

03.07. - 07.07.2017

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch



Bunte Bio-Gemüse-Kartoffelsuppe mit Vollkornbrot

Chili sin Carne mit Sour Cream und Langkornreis

Spätzle-Gemüsepfanne mit Champignonrahmsauce

Gebackenes Käseschnitzel mit Vollkornspirelli und Zucchini-Tomatengemüse

Schupfnudeln mit Spinatsauce und Käse überbacken

Gluten (Weizen, Roggen, Hafer, Gerste), Soja, Milch (Lactose), Senf, Sesam

Sojabohnen, Milch (Lactose), Senf

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

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

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

Brennwert kJ 427 / kcal 102 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g
Kohlenhydrate 14,9 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,88 g / BE 1,2

kJ 512 / kcal 122 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 17,5 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 1,29 g / 1,5 BE

kJ 476 / kcal 114 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g KH 15,4 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 0,83 g / 1,3 BE

kJ 500 / kcal 119 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g
KH 16,2 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 1,22 g / 1,4 BE

kJ 693 / kcal 166 / Fett 6,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,9 g
KH 22 g, davon Zucker 1 g / Eiweiß 5 g / Salz 0,99 g / 1,8 BE



Vollkost ohne Schwein

Hähnchengeschnetzeltes in Currysauce mit Apfel und Ananas, dazu Langkornreis

Spaghetti "Bolognaise" vom Rind

Rinderfrikadelle mit Frühlingsgemüse, Bratensauce und Würzkartoffeln

Putensteak mit Paprikasauce und Dampfkartoffeln

Seelachs-Backfisch-Filet mit Kohlrabi-Rahmgemüse und Salzkartoffeln

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

Gluten (Weizen), Sellerie, Senf

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

Senf

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

kJ 541 / kcal 129 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g
KH 19,1 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 6 g / Salz 1,17 g / 1,6 BE

kJ 593 / kcal 142 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 22,6 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,04 g / 1,9 BE

kJ 404 / kcal 96 / Fett 4,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g
KH 9,3 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 0,95 g / 0,8 BE

kJ 374 / kcal 89 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 8,5 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 0,65 g / 0,7 BE

kJ 435 / kcal 104 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g
KH 13 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 1,30 g / 1,1 BE

Gluten-, Laktosefrei

Putenschnitzel in Tomaten-Basilikumsauce mit Spiralnudeln

Chili con Carne mit Rindfleisch und Langkornreis

Räuberpfanne mit Rindfleisch, Champignons und Spiralnudeln

Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis

Gemüsecurry mit Tofu und Basmatireis

Senf

Senf

kJ 622 / kcal 149 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g
KH 25,1 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 1,21 g / 2,1 BE

Brennwert kJ 434 / kcal 1,4 / Fett 1,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
Kohlenhydrate 17,5 g, davon Zucker 0,3 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,70 g / BE 1,5

kJ 428 / kcal 102 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
KH 17,1 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 2,6 g / Salz 0,75 g / 1,4 BE

Dessert/ Salat

Frischer Salat mit Kräuter-Kartoffel-Vinaigrette

Pfirsich-Aprikosen-Pudding

Obstkorb

Frischer Salat mit American-Dressing

Bananenjoghurt

Milch (Lactose)

Milch (Lactose), Sellerie, Senf

Milch (Lactose)

kJ 251 / kcal 60 / Fett 4,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 2,8 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,45 g / 0,2 BE

kJ 534 / kcal 127 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 3,3 g
KH 18,0 g, davon Zucker 17,0 g / Eiweiß 2,5 g / Salz 0,08 g / 1,5 BE

kJ 233 / kcal 56 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 12,0 g, davon Zucker 10,8 g / Eiweiß 0,6 g / Salz 0,01 g / 1,0 BE

kJ 198 / kcal 47 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 2,6 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,36 g / 0,2 BE

kJ 407 / kcal 97 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g
KH 13,9 g, davon Zucker 13,4 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 0,63 g / 1,2 BE



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 Anhang.

Speisekarte KW 28

Für die Woche vom:

10.07. - 14.07.2017

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch



Gefüllte Ravioli mit Tomate-Mozzarella, dazu Tomatensauce

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

Knusprige Kartoffel-Wedges mit Dip und Salatgarnitur

Milch (Lactose), Sellerie, Senf

Gemüsebratung mit Kartoffelpüree und Mais-Karotten-Erbsengemüse

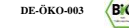
Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

Rührei mit Spinat und Röstkartoffeln

Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf



kJ 569 / kcal 136 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g
KH 19,0 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,35 g / 1,6 BE

kJ 523 / kcal 125 / Fett 6,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
KH 13,0 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 0,64 g / 1,1 BE

kJ 507 / kcal 121 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g
KH 14,7 g, davon Zucker 3,4 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 0,69 g / 1,2 BE

kJ 590 / kcal 141 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g
KH 23,7 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 0,72 g / 2 BE

kJ 527 / kcal 126 / Fett 7,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,9 g
KH 7,7 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 1,13 g / 0,7 BE



Vollkost ohne Schwein

Gebratenes Putenmedaillon mit Risi-Bisi und Käserahmsauce

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

Bifteki vom Rind mit Bratensauce, Leipziger Allerlei und Kartoffeln

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

Knusprige Fischnuggets mit Kartoffelpüree, Sauce und Mais-Karotten-Erbsengemüse

Gluten (Weizen, Gerste), Fisch, Milch (Lactose), Senf

Milde Gulaschsuppe vom Rind mit Kartoffeln und Paprika, dazu Vollkornbrot

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

Putenragout mit Champignonrahm und Spätzle

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

kJ 624 / kcal 149 / Fett 8,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,8 g
KH 10,1 g, davon Zucker 0,7 g / Eiweiß 7,8 g / Salz 1,13 g / 0,8 BE

kJ 427 / kcal 102 / Fett 4,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g KH 8,9 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 6,5 g / Salz 0,87 g / 0,7 BE

kJ 578 / kcal 138 / Fett 5,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g KH 15,9 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 6,2 g / Salz 0,42 g / 1,3 BE

kJ 375 / kcal 90 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 12,9 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 0,93 g / 1,1 BE

kJ 548 / kcal 131 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g / KH 13 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 7,9 g / Salz 0,90 g / 1,1 BE

Gluten-, Laktosefrei

Hähnchengeschnetzeltes in Currysauce mit Duftreis

Sojabohnen, Senf

Kartoffelpuffer mit Zimt-Zucker und Apfelmus

kJ 493 / kcal 118 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 19,8 g, davon Zucker 8,8 g / Eiweiß 1,3 g / Salz 0,44 g / 1,7 BE

Dorschfilet in Senfsauce mit Brokkoli und Salzkartoffeln

Fische, Sojabohnen, Senf

Nudelpfanne a la Napoli

Senf

Seelachs mit Erbsengemüse und Stampfkartoffeln

Fische, Sojabohnen, Senf

kJ 533 / kcal 127 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
KH 20,8 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,15 g / 1,7 BE

kJ 493 / kcal 118 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 19,8 g, davon Zucker 8,8 g / Eiweiß 1,3 g / Salz 0,44 g / 1,7 BE

kJ 339 / kcal 81 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g
KH 5,7 g, davon Zucker 1 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 1,71 g / 0,5 BE

kJ 566 / kcal 135 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g
KH 26,4 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 3 g / Salz 1,10 g / 2,2 BE

kJ 329 / kcal 79 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
KH 8,9 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 6,8 g / Salz 0,68 g / 0,7 BE

Dessert/ Salat

Frischer Obstsalat

3

kJ 304 / kcal 73 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 16,5 g, davon Zucker 15,8 g / Eiweiß 0,4 g / Salz 0,01 g / 1,4 BE

Schokoladenmuffin

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

kJ 1665 / kcal 398 / Fett 25 g, davon ges. Fettsäuren 5,8 g
KH 37,8 g, davon Zucker 22,1 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 0,95 g / 3,2 BE

Sahne-Pudding-Karamell

Milch (Lactose)

kJ 552 / kcal 131 / Fett 5,2 g, davon ges. Fettsäuren 3,5 g
KH 18,0 g, davon Zucker 17,9 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,75 g / 1,5 BE

Frischer Salat mit American-Dressing

Milch (Lactose), Sellerie, Senf

kJ 198 / kcal 47 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 2,6 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,36 g / 0,2 BE

Frischer Salat mit Joghurt-Dressing

Milch (Lactose)

kJ 180 / kcal 43 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 3 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,39 g / 0,3 BE



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.

Speisekarte KW 29

Für die Woche vom:

17.07. - 21.07.2017

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch



Vegetarische Knuspernuggets mit Ofenfrites und Ketchup

Würzkartoffeln aus dem Ofen mit Kräuterdipl und Brokkoligemüse

Vollkorn Penne mit Lauch-Käse-Sauce

Bio-Blumenkohl-Käsemedaillon mit Kartoffelpüree und Rahmgemüse

Knusprige Kartoffelrösti mit Schnittlauchquark und Frühlingsgemüse

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

Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

Eier, Milch (Lactose), Senf

kj 669 / kcal 160 / Fett 6,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
KH 19,8 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,61 g / 1,7 BE

kj 493 / kcal 118 / Fett 6,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g
KH 10,1 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 2,10 g / 0,8 BE

kj 665 / kcal 159 / Fett 5,8 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g
KH 21,9 g, davon Zucker 0,5 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 0,67 g / 1,8 BE

kj 295 / kcal 70 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g
KH 10,9 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,08 g / 0,9 BE

kj 478 / kcal 114 / Fett 7,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g KH 8,9 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,0 g / Salz 0,91 g / 0,7 BE



Gebratene Hähnchenkeule mit Ofenfrites und Ketchup

Rinderfrikadelle mit brauner Sauce, Brokkoligemüse und Salzkartoffeln

Putensteak mit Paprikarahmsauce, Mischgemüse und Kartoffelpüree

Fischstäbchen mit Spinat und Kartoffeln

Hähnchengeschnetzeltes in Käsesauce mit Schwarzwurzel und Zucchini dazu Langkornreis

Sellerie

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

kj 659 / kcal 157 / Fett 7 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g
KH 15,2 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 8,4 g / Salz 0,98 g / 1,3 BE

kj 446 / kcal 107 / Fett 6,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g
KH 7,5 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 1,68 g / 0,6 BE

kj 447 / kcal 107 / Fett 5,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g KH 6,0 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 9,2 g / Salz 0,61 g / 0,5 BE

kj 429 / kcal 103 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g
KH 11,5 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 0,66 g / 1,0 BE

kj 644 / kcal 154 / Fett 7,0 g, davon ges. Fettsäuren 3,1 g
KH 15,3 g, davon Zucker 0,4 g / Eiweiß 7,4 g / Salz 0,98 g / 1,3 BE

Vollkost ohne Schwein

Gluten-, Laktosefrei

Hähnchengeschnetzeltes in Currysauce mit Duftreis

Buntes Gemüsegulasch mit Spiralnudeln

Hühnchenragout Toskana mit Langkornreis

Nudelpfanne a la Napoli

Seelachs mit Erbsengemüse und Stampfkartoffeln

Sojabohnen, Senf

Senf

Senf

Senf

Fische, Sojabohnen, Senf

kj 533 / kcal 127 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
KH 20,8 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,15 g / 1,7 BE

kj 336 / kcal 80 / Fett 1,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g
KH 14,6 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 1,7 g / Salz 1,22 g / 1,2 BE

kj 398 / kcal 95 / Fett 1,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g
KH 16,2 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,64 g / 1,3 BE

kj 566 / kcal 135 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g
KH 26,4 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 3 g / Salz 1,10 g / 2,2 BE

kj 329 / kcal 79 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
KH 8,9 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 6,8 g / Salz 0,68 g / 0,7 BE

Dessert/ Salat

Frischer Obstsalat

Sahnpudding Schoko

Obstkorb

Frischer Salat mit American-Dressing

Frischer Salat mit Joghurt-Dressing

3

Milch (Lactose)

Milch (Lactose), Sellerie, Senf

Milch (Lactose)

kj 304 / kcal 73 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 16,5 g, davon Zucker 15,8 g / Eiweiß 0,4 g / Salz 0,01 g / 1,4 BE

kj 574 / kcal 137 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 4,0 g
KH 17,3 g, davon Zucker 13,8 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 0,18 g / 1,4 BE

kj 233 / kcal 56 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 12,0 g, davon Zucker 10,8 g / Eiweiß 0,6 g / Salz 0,01 g / 1,0 BE

kj 253 / kcal 60 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 6,3 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,73 g / 0,5 BE

kj 212 / kcal 51 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 4,4 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,44 g / 0,4 BE



Rindfleisch

Geflügel

Fisch

Schwein

Neu!

Neues Produkt



Vegetarisch

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.

Speisekarte KW 30

Für die Woche vom:

24.07. - 28.07.2017

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch



Tortellini mit Spinatfüllung, dazu Basilikumrahmsauce und Reibekäse

Bio-Käsespätzle mit Röstzwiebeln

**LAHMACUN-TAG
Vegetarisches Lahmacun, gefüllt mit Salat und Joghurtsauce**

Nudel-Gemüse-Omelette mit Tomatensauce

Blumenkohlcremesuppe *
Grießbrei mit roter Beerengrütze**

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

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

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Milch (Lactose)

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

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

12

KJ 812 / kcal 194 / Fett 7,9 g, davon ges. Fettsäuren 3,0 g KH 24,1 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 6,4 g / Salz 1,05 g / 2,0 BE

KJ 1010 / kcal 241 / Fett 13,5 g, davon ges. Fettsäuren 7,8 g KH 22,5 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 7,6 g / Salz 1,99 g / 1,9 BE

KJ 644 / kcal 154 / Fett 6,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g KH 18,2 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 6,4 g / Salz 2,46 g / 1,5 BE

KJ 658 / kcal 157 / Fett 11,1 g, davon ges. Fettsäuren 5,9 g KH 11,2 g, davon Zucker 3,6 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 1,18 g / 0,9 BE

KJ 389 / kcal 93 / Fett 5,2 g, davon ges. Fettsäuren 3,0 g KH 9,2 g, davon Zucker 5,4 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,44 g / 0,8 BE



Putengyrospanne mit Zwiebeln, Weißkohl, Vollkornreis und Sour Cream

Putenschnitzel in Rahmsauce mit Erbsen-Möhren und Salzkartoffeln

Seelachs-Backfisch-Filet mit Remoulade und Risoleekartoffeln

Wiener Saftgulasch vom Rind mit Kartoffelknödeln

Geflügelbratwurst mit Currysauce und knusprigen Ofenfrites

Milch (Lactose)

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

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

Senf

12

3, 8

KJ 654 / kcal 156 / Fett 6,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g KH 15,3 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 8,9 g / Salz 0,99 g / 1,3 BE

KJ 492 / kcal 117 / Fett 5,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g KH 12,0 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 0,67 g / 1 BE

KJ 547 / kcal 131 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g KH 14,1 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 1,67 g / 1,2 BE

KJ 545 / kcal 130 / Fett 7,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g KH 9,5 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 6,7 g / Salz 0,94 g / 0,8 BE

KJ 716 / kcal 171 / Fett 9,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 16,7 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,33 g / 1,4 BE

Gluten-, Laktosefrei

Gebratenes Putensteak mit Kohlrabigemüse und Kartoffelpüree

Gemüsecurry mit Tofu und Basmatireis

Putenschnitzel in Tomaten-Basilikumsauce mit Spiralnudeln

Rinderbraten in brauner Sauce mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln

Hühnerfrikassee mit Champignons und Erbsen, dazu Reis

Senf

Sojabohnen, Senf

Senf

Senf

Sojabohnen, Senf

KJ 270 / kcal 65 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g KH 5,8 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 0,78 g / 0,5 BE

KJ 428 / kcal 102 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g KH 17,1 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 2,6 g / Salz 0,75 g / 1,4 BE

Brennwert KJ 552 / kcal 132 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g Kohlenhydrate 22,0 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 1,17 g / BE 1,8

KJ 365 / kcal 87 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g KH 9,1 g, davon Zucker 3,5 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,82 g / 0,8 BE

KJ 434 / kcal 104 / Fett 1,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g KH 17,5 g, davon Zucker 0,3 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,70 g / 1,5 BE

Dessert/ Salat

Frischer Salat mit Kartoffel-Kräuter-Vinaigrette

Kirsch-Quark-Dessert

Obstkorb

Pfirsich-Aprikosen-Pudding

Frischer Salat mit Joghurt-Dressing

11

Milch (Lactose),

Milch (Lactose)

Milch (Lactose)

KJ 173 / kcal 41 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 3,4 g, davon Zucker 2 g / Eiweiß 1,7 g / Salz 0,46 g / 0,3 BE

KJ 524 / kcal 125 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,9 g KH 15,4 g, davon Zucker 13,9 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,13 g / 1,3 BE

KJ 233 / kcal 56 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g KH 12,0 g, davon Zucker 10,8 g / Eiweiß 0,6 g / Salz 0,01 g / 1,0 BE

KJ 534 / kcal 127 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 3,3 g KH 18,0 g, davon Zucker 17,0 g / Eiweiß 2,5 g / Salz 0,08 g / 1,5 BE

KJ 179 / kcal 43 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 2,9 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,46 g / 0,2 BE



Vegetarisch

Rindfleisch

Geflügel

Fisch

Schwein



Neues Produkt

Die Speisekartengestaltung ist angelehnt an Vorgaben des Instituts für Kindernerährung Dortmund sowie der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Die Nährwertangaben beziehen sich auf die durchschnittlichen Analysewerte pro 100g verschärfte 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.

Speisekarte KW 31

Für die Woche vom:

31.07. - 04.08.2017

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch



**Brokkolicremesuppe

Dampfnudel
mit Bourbon-Vanillesauce**

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

kJ 834 / kcal 199 / Fett 8,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g
KH 26,8 g, davon Zucker 6,4 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,77 g / 2,2 BE

**Spaghetti
mit Champignon-Rahmsauce
und Reibekäse**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

kJ 692 / kcal 165 / Fett 6,3 g, davon ges. Fettsäuren 2,8 g
KH 21,6 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 0,79 g / 1,8 BE

**Ofenfrisches Kartoffel-Gratin
mit buntem Mischgemüse**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

kJ 406 / kcal 97 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g
KH 9,7 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 3,0 g / Salz 1,08 g / 0,8 BE

**BIO-Vollkornpenne-Gemüseauflauf
mit Erbsen und Möhren in Rahm
und Bio-Reibekäse**

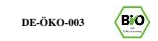
Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

kJ 570 / kcal 136 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g
KH 20,4 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,41 g / 1,7 BE

**Knusprige Gemüsekäse
mit Kartoffelpüree und
Rahmwirsing**

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

kJ 470 / kcal 112 / Fett 4,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g
KH 13,3 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,78 g / 1,1 BE



Vollkost
ohne Schwein

**Schlemmerfischfilet "Bordelaise"
mit Erbsen, Mais, Karotten,
dazu Salzkartoffeln und Sauce**

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

kJ 444 / kcal 106 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g KH 9,9 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 6,2 g / Salz 0,56 g / 0,8 BE

**Spaghetti "Bolognaise"
vom Rind
mit Reibekäse**

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

kJ 630 / kcal 151 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g
KH 22 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 0,75 g / 1,8 BE

**Ungarisches Rindergulasch
in Paprikasauce, mit Langkornreis**

Gluten (Weizen), Senf

kJ 537 / kcal 128 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
KH 16,8 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 1,04 g / 1,4 BE

**Herzhafter Pfannkuchen
mit pikanter Puten-
Hackfleischsauce**

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

kJ 731 / kcal 175 / Fett 10,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g
KH 14,1 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 6,6 g / Salz 0,92 g / 1,2 BE

**Geflügelbratwurst mit Kartoffelpüree
und Rahmwirsing**

Milch (Lactose)

3, 8

kJ 546 / kcal 131 / Fett 8,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g
KH 8 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 0,42 g / 0,7 BE

Gluten-
Laktosefrei

**Hühnerfrikassee mit Champignons,
Erbsen und Reis**

Sojabohnen, Senf

kJ 434 / kcal 104 / Fett 1,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
KH 17,5 g, davon Zucker 0,3 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,70 g / 1,5 BE

**Buntes Gemüsegulasch
mit Spiralnudeln**

Senf

kJ 336 / kcal 80 / Fett 1,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g
KH 14,6 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 1,7 g / Salz 1,22 g / 1,2 BE

**Hähnchenragout Toskana
mit Langkornreis**

Senf

kJ 430 / kcal 103 / Fett 0,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 18,5 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 0,63 g / 1,5 BE

**Chili con Carne
mit Rindfleisch und Langkornreis**

Senf

kJ 517 / kcal 123 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
KH 19,9 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 0,59 g / 1,7 BE

**Putenschnitzel in Tomaten-
Basilikumsauce mit Spiralnudeln**

Senf

Brennwert kJ 552 / kcal 132 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g
Kohlenhydrate 22 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 1,17 g / 1,8 BE

Dessert/
Salat

Frischer Obstsalat

3

kJ 259 / kcal 62 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0 g
KH 13,6 g, davon Zucker 13,2 g / Eiweiß 0,4g / Salz 0,01 g / 1,1 BE

**Frischer Salat
mit Joghurt-Dressing**

Milch (Lactose)
3, 11

kJ 232 / kcal 55 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 4,4 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,42 g / 0,4 BE

Waldfrucht-Pudding

Milch (Lactose)
2

kJ 534 / kcal 127 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 3,3 g
KH 18,0 g, davon Zucker 17,0 g / Eiweiß 2,5 g / Salz 0,08 g / 1,5 BE

Zitronenmuffin

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

kJ 1753 / kcal 419 / Fett 26,4 g, davon ges. Fettsäuren 5 g
KH 40,4 g, davon Zucker 23,1 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 0,84 g / 3,4 BE

**Frischer Salat
mit Joghurt-Dressing**

Milch (Lactose)
3, 11

kJ 197 / kcal 47 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 2,5 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,43 g / 0,2 BE



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 verzehrfähige 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.