

Speisekarte KW 47

Für die Woche vom:

21.11.2022

25.11.2022

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag



Drelloninudeln mit vegetarischem Tomaten-Gemüseragout

Gluten (Weizen), Eier

kJ 617 / kcal 147 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 24,2 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,68 g / BE 2

Vegetarischer Knusperbratling mit Rahmerbsen und Salzkartoffeln mit Sesam

Sojabohnen, Sellerie, Senf

3
kJ 657 / kcal 157 / Fett 5,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g
KH 21,7 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 2,26 g / BE 1,8



Leckere Tomatensuppe mit Langkornreis, dazu eine Rindsbockwurst und Bio-Körnerbrötchen

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sellerie,

2, 3, 8
kJ 619 / kcal 148 / Fett 7,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,6 g
KH 14,0 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 6,7 g / Salz 1,50 g / BE 1,2



Mildes Putencurry aus der Brust, mit Gemüse und Apfel, dazu Bio-Salzkartoffeln

Milch (Lactose)

3
kJ 406 / kcal 97 / Fett 4,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g
KH 9,9 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 1,17 g / BE 0,8

Dessert/ Salat



Dessert oder Salat



Dessert oder Salat



Dessert oder Salat



Dessert oder Salat



DGE Cert-Konform



DE-ÖKO-003

BIO



Geflügel



Fisch



Schwein



Rindfleisch

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.