

Speisekarte KW 50

Für die Woche vom:

10.12. - 14.12.2018

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag



**Seelachsfilet-Frikadelle
mit Salzkartoffeln, Sauce +
Mais-Karotten-Erbsengemüse**

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

kJ 429 / kcal 103 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g
KH 10,9 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 5,8 g / Salz 0,66 g / BE 0,9



**Milde Gulaschsuppe vom Rind
mit Dreikornbrot**

Gluten (Weizen, Roggen, Hafer), Sesam

kJ 374 / kcal 89 / Fett 1,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 14,3 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,96 g / 1,2 BE



**"SANDER-Wonderland"
Feines Hühchenragout in Rahmsauce mit Möhren-
Erbsenreis**

Milch (inkl. Lactose), Senf

kJ 563 / kcal 134 / Fett 6,3 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g
Kh 11,9 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 7,5 g / Salz 1,42 g / BE 1,0



**Pizza Bällchen
mit Mais-Karotten-Erbsengemüse, Salzkartoffeln +
Sauce**

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

kJ 481 / kcal 115 / Fett 5,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,9 g
KH 10,2 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 6,7 g / Salz 0,84 g / 0,9 BE

**Bio-Käsespätzle mit
Bio-Röstzwiebeln**

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

kJ 978 / kcal 234 / Fett 11,4 g, davon ges. Fettsäuren 6,3 g
KH 24,9 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 7,7 g / Salz 2,05 g / 2,1 BE

**Gemüse-Kartoffelgulasch
mit Dreikornbrot**

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

kJ 383 / kcal 92 / Fett 1,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g
KH 16,5 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 2,1 g / Salz 1,33 g / 1,4 BE

**Möhren-Erbsenreis mit
Gemüsebolognaise**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

kJ 568 / kcal 136 / Fett 4,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g
KH 18,4 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,60 g / 1,5 BE

**Ofenfrisches Kartoffel-Gratin
mit buntem Mischgemüse**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

kJ 395 / kcal 94 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 2,8 g
KH 10,2 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 1,02 g / 0,9 BE

**Dessert/
Salat**

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

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.