

## Speisekarte KW 51

Für die Woche vom:

17.12. - 21.12.2018

**Montag**

**Dienstag**

**Mittwoch**

**Donnerstag**

**Freitag**



**Paniertes Putenbrustschnitzel mit Steckrüben-Karottengemüse, Sauce + Spätzle**



**Fischstäbchen mit Spinat + Kartoffeln**

Vollkost

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

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)

kJ 594 / kcal 142 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g / KH 17,5 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 0,83 g / 1,5 BE

kJ 447 / kcal 107 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 12,5 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 0,68 g / 1,0 BE

Vegetarisch

**Steckrüben-Karottengemüse mit Käserahm + Spätzle**

**Tortellini mit Spinatfüllung, dazu fruchtige Tomatensauce**

**Rührei mit Spinat und Kartoffeln**

**Pizza-Bällchen mit Sour Cream, Gemüse + Langkornreis**

**Knusprige vegetarische Tierfiguren mit Kartoffelpüree + Rahmgemüse**

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

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

Eier, Milch (Lactose), Sellerie

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

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

kJ 517 / kcal 124 / Fett 5,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g / KH 14,4 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 0,93 g / 1,2 BE

kJ 607 / kcal 145 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 21,8 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 1,47 g / 1,8 BE

kJ 461 / kcal 110 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g / KH 8,2 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 0,77 g / 0,7 BE

kJ 595 / kcal 142 / Fett 5,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g / KH 14,7 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 7,5 g / Salz 1,02 g / 1,2 BE

kJ 469 / kcal 112 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g / KH 10,2 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 6,5 g / Salz 1,84 g / 0,9 BE

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.