

## Speisekarte KW 19

Für die Woche vom:

26.03. - 30.03.2018

**Montag**

**Dienstag**

**Mittwoch**

**Donnerstag**

**Freitag**



**Currywurst vom Rind mit  
Backofen-Pommes und Krautsalat**

Senf

2, 3, 8

kJ 643 / kcal 154 / Fett 8,8 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g  
KH 13,8 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 0,82 g / 1,2 BE



**Seelachs-Backfisch-Filet  
mit Kohlrabi-Gemüse  
und Salzkartoffeln**

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

kJ 433 / kcal 103 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g  
KH 12,9 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 1,24 g / 1,1 BE



Vegetarisch

**Gebackenes Käseschnitzel aus Milch, mit Gouda,  
Backofen-Pommes und Krautsalat**

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

1,2

kJ 575 / kcal 137 / Fett 6,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g  
KH 16,7 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,57 g / 1,4 BE

**Vegetarisches Schnitzel  
mit Risi Bisi  
und Käserahmsauce**

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

kJ 706 / kcal 169 / Fett 8,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,7 g  
KH 17,5 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 1,28 g / 1,5 BE

**Bio-Spiralnudeln  
mit Bio-Tomaten-Basilikum-  
Sauce + Bio-Reibekäse**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

kJ 592 / kcal 142 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g  
KH 23,8 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 0,91 g / 2,0 BE

**Vegetarische Knuspernudgets  
mit Kohlrabi-Rahmgemüse  
und Salzkartoffeln**

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

kJ 422 / kcal 100 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g  
KH 11,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 1,32 g / 0,9 BE

**Rührei  
mit Spinat und Röstkartoffeln**

Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf

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 / 0,6 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.