

Speisekarte KW 40

Für die Woche vom:

03.10.2022

07.10.2022

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Vegetarisch

Vegetarisch gefüllte Tortellini mit Tomaten-Basilikumsauce und Reibekäse

Gluten (Weizen), Sellerie, Milch (Lactose)

kj 532 / kcal 127 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g
KH 18,5 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 1,33 g/ BE 1,5



Kartoffelcremesuppe und gefüllter Germknödel mit Bio-Kirschragout und Vanillesauce

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

12
kj 666 / kcal 159 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g
KH 28,6 g, davon Zucker 8,9 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,55 g/ BE 2,4



Vollkornspirelli mit Bio-Mais-Fetasauce, dazu Broccoli mit Sesam

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sesam

kj 542 / kcal 129 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g
KH 20,1 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 2,07 g/ BE 1,7



Gemüseburger aus Kichererbsen im Brötchen mit gebackenen Kartoffelwürfeln und Ketchup

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

kj 767 / kcal 183 / Fett 6,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g
KH 27,0 g, davon Zucker 3,6 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 0,96 g/ BE 2,2



Vollkost ohne Schwein

Gebackenes Seelachsfilet mit Marktgemüse und Salzkartoffeln

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Fisch

kj 433 / kcal 103 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g
KH 12,5 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 0,23 g/ BE 1,0



Gebratenes Putenmedaillon in milder Curry-Kokossauce mit Honig und Apfel, dazu Bio-Vollkornreis und Erbsen

Milch (Lactose), Senf

3
kj 716 / kcal 171 / Fett 6,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,7 g
KH 19,0 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 8,0 g / Salz 1,01 g/ BE 1,6



Leckere Puten-Schinkennudeln mit Sahnesauce und Salat

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

2, 3
kj 580 / kcal 139 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g
KH 19,6 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 6,2 g / Salz 0,62 g/ BE 1,6



Rindfleischburger im Brötchen mit gebackenen Kartoffelwürfeln und Ketchup

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

kj 792 / kcal 189 / Fett 7,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,9 g
KH 22,7 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 7,6 g / Salz 0,92 g/ BE 1,9



Gluten-, Laktosefrei

Fruchtige Linsenbolognaise mit Kartoffelnocken

Eier, Sellerie

kj 541 / kcal 129 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
KH 22,8 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 1,01 g/ BE 1,9

Kartoffelpuffer mit Zimt-Zucker und Apfelmus

3

kj 488 / kcal 116 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 19,5 g, davon Zucker 8,3 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,44 g/ BE 1,6

Rindergeschnetzeltes in Rahmsauce mit Gemüsereis

Sojabohnen, Senf

kj 410 / kcal 98 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
KH 11,1 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,10 g/ BE 0,9

Nudeln a la Bolognaise vom Rind

kj 634 / kcal 152 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 25,1 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,49 g/ BE 2,1

Dessert/ Salat

Frischer Obstsalat

3

kj 319 / kcal 76 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g
KH 16,9 g, davon Zucker 14,7 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,00 g/ BE 1,4



Rindfleisch

Frischer Salat mit Joghurt-Dressing

Milch (Lactose)

3, 11

kj 143 / kcal 34 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g
KH 3,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,47 g/ BE 0,3



Geflügel

Obstkorb

kj 212 / kcal 51 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g
KH 10,5 g, davon Zucker 9,2 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,01 g/ BE 0,9



Fisch

Vanillepudding

Milch (Lactose)

1

kj 492 / kcal 118 / Fett 5,4 g, davon ges. Fettsäuren 3,6 g
KH 14,2 g, davon Zucker 14,0 g / Eiweiß 3,0 g / Salz 1,88 g/ BE 1,2



Schwein

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 Allergene sowie Dessert/ Salat siehe Liste * Die Buchstaben unter den Gerichten weisen die Allergene aus. Die Zahlen weisen die Zusatzstoffe aus. Erläuterung siehe Aushang.



Vegetarisch