



# Speisekarte für die Woche vom 03.06.-07.06.2019

Zertifizierter Betrieb für die Belieferung von Kindergärten und Schulen / Zul. Nr. DE NW 70185



KW	Kinder	Montag	ZusSt Aller	Dienstag	ZusSt Aller	Mittwoch	ZusSt Aller	Donnerstag	ZusSt Aller	Freitag	ZusSt Aller
V2			g.		g.		g.		g.		g.
Hauptgerichte	Gericht 1	Fusilli mit Bärlauch-Sahnesosse	A,G	Minestrone mit Nudeln	A,L	Vollkornspaghetti mit Tomatensosse	A,G	Pellkartoffeln mit Schnittlauchquark	99 G	Grießbrei mit Kirschen	99 A,G
	Nährwerte:	kcal=465, F=12, E=13, Kh=73	A1	kcal=103, F=0, E=5, Kh=20	A1	kcal=486, F=15, E=15, Kh=69	A1	kcal=263, F=1, E=14, Kh=48		kcal=415, F=10, E=13, Kh=67	A1
	Gericht 2	Gemüseragout	A,F,G,L	Geflügelfrikadelle mit Geflügelsosse	A,G,L	Vegetarischer Burger mit Sauerrahm dip	A,G,L,N	Sesam-Karottenstick mit Apfel-Honigsosse	1,2,3 A,G,L,N,O	Käsespätzle mit Schmorzwiebeln	1 A,C,G
	Nährwerte:	kcal=123, F=9, E=3, Kh=7	A1	kcal=225, F=15, E=7, Kh=14	A1,A3	kcal=351, F=13, E=9, Kh=47	A1,A5	kcal=316, F=21, E=4, Kh=27	A1	kcal=429, F=17, E=16, Kh=52	A1
	Gericht 3	Makkaroni-Gemüse-Gratin	A,C,G,L	2 Geflügelklopse in Indischer Sosse	A,C,G,H,L,M	3 Broccoli-Nuggets mit Apfel-Currysosse	A,C,F,G,L,O	Putenbrust mit Currysosse	1,2,3 1,3,9,13	Linensbratung mit Kräuterrquark	2,3 A,C,G,L,O
Nährwerte:	kcal=383, F=20, E=12, Kh=36	A1	kcal=280, F=20, E=9, Kh=15		kcal=198, F=8, E=7, Kh=22	A1,A3	kcal=216, F=14, E=12, Kh=9		kcal=136, F=2, E=9, Kh=20	A1	
Gericht 4	Hähnchenbrust in Paprika-Sahnesosse	A,G,L	Rindergeschnetzeltes mit Gewürzgerken	1,9 G	Putenbrust in Geflügelsosse	1,2,3,8 A,L	Kartoffelsalat (Essig/Öl) mit Geflügelwienener	2,3,8 L,M	2 Königsberger Klopse in Kapernsosse	99 A,C,G,M,O	
Nährwerte:	kcal=173, F=8, E=19, Kh=5	A1	kcal=165, F=9, E=19, Kh=2		kcal=149, F=6, E=17, Kh=5	A1,A3	kcal=277, F=14, E=11, Kh=25		kcal=229, F=15, E=7, Kh=15	A1	
Gericht 5	Schweinegulasch mit creme fraiche	A,G,O	Fischfrikadelle mit Zitronenmayonnaise	A,C,D,G	Schweinefrikadelle mit Zwiebelsosse	A,C	Penne mit Tomaten-Thunfischsosse	1 A,D	Schollenfilet in Orangen-Sahnesosse	D,G	
Nährwerte:	kcal=152, F=13, E=4, Kh=6	A1	kcal=227, F=12, E=9, Kh=19	A1	kcal=324, F=23, E=13, Kh=14	A1,A3	kcal=429, F=8, E=15, Kh=71	A1	kcal=194, F=10, E=20, Kh=6		
Beilagen	Salat	Krautsalat	FR	Endiviensalat	G,L	Kohlrabi-Gurkensalat	FR	Eisbergsalat	G,O	Gurkensalat	O
	Nährwerte:	kcal=54, F=4, E=1, Kh=4		kcal=25, F=2, E=1, Kh=2		kcal=29, F=2, E=0, Kh=1		kcal=24, F=1, E=1, Kh=2		kcal=31, F=2, E=0, Kh=2	
	Gemüse	Erbsen und Möhren	FR	Paprika-Broccoli-Gemüse	FR	Wirsinggemüse	G	Balkangemüse	FR	Broccoli	FR
Nährwerte:	kcal=73, F=3, E=3, Kh=9		kcal=52, F=2, E=4, Kh=5		kcal=71, F=4, E=2, Kh=7		kcal=82, F=4, E=2, Kh=8		kcal=70, F=4, E=4, Kh=4		
Rohkost	Gurken	FR	Kirschtomate	FR	Paprika	FR	Möhren	FR	Kohlrabi	FR	
Nährwerte:	kcal=7, F=0, E=0, Kh=1		kcal=7, F=0, E=0, Kh=1		kcal=11, F=0, E=1, Kh=2		kcal=15, F=0, E=1, Kh=3		kcal=13, F=0, E=1, Kh=2		
Sättigungsbeilagen	Beilage 1	Reis	FR	Kartoffeln	FR	Kartoffelspalten	A	Reis	FR	Petersilienkartoffeln	FR
	Nährwerte:	kcal=208, F=1, E=4, Kh=45		kcal=114, F=0, E=3, Kh=24		kcal=242, F=10, E=4, Kh=33	A1	kcal=208, F=1, E=4, Kh=45		kcal=114, F=0, E=3, Kh=24	
	Beilage 2	Fusilli	A	Brötchen	A	Kartoffelpüree	G	Brötchen	A	Knusperpüree	A,G
Nährwerte:	kcal=272, F=3, E=9, Kh=52	A1	kcal=181, F=1, E=6, Kh=35	A1	kcal=151, F=4, E=4, Kh=23		kcal=181, F=1, E=6, Kh=35	A1	kcal=165, F=4, E=5, Kh=26	A3	
Beilage 3	Salzkartoffeln	FR	Cous-Cous	A,L	Vollkornspaghetti	A	Salzkartoffeln	FR	Reis	FR	
Nährwerte:	kcal=114, F=0, E=3, Kh=24		kcal=348, F=18, E=7, Kh=36	A1	kcal=270, F=3, E=8, Kh=50	A1	kcal=114, F=0, E=3, Kh=24		kcal=208, F=1, E=4, Kh=45		
Dessert	Dessert	Puddingbecher Schoko	A,G	Kirschkvarkspeise	G	Stracciatellakuchen	A,C	Götterspeise Waldmeister mit Vanillesosse	1 G	Müsli-Riegel	99 A,G
	Nährwerte:	kcal=139, F=5, E=2, Kh=21	A1	kcal=105, F=2, E=8, Kh=13		kcal=147, F=7, E=2, Kh=18	A1	kcal=70, F=1, E=2, Kh=13		kcal=108, F=3, E=2, Kh=17	A1,A3,A4
Frishobst	Apfel	FR	Kiwi	FR	Birne	FR	Obst der Saison	FR	Apfel	FR	
Nährwerte:	kcal=53, F=1, E=0, Kh=11		kcal=47, F=1, E=1, Kh=9		kcal=81, F=0, E=1, Kh=18				kcal=53, F=1, E=0, Kh=11		

A=Gluten	A6=Kamut	G=Milch	H5=Pecannuss	M=Senf	1=mit Farbstoff	6=geschwärzt	10=enthält eine Phenylalanin-Quelle
A1=Weizen	B=Krebstiere	H=Schalenfrüchte	H6=Paranuss	N=Sesam	2=mit Konservierungsstoff	7=gewachsen	11=kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken
A2=Roggen	C=Eier	H1=Mandel	H7=Pistazie	O=Sulfite	3=mit Antioxidationsmittel	8=mit Phosphat	12=unter Schutzatmosphäre verpackt
A3=Gerste	D=Fisch	H2=Haselnuss	H8=Macadamianuss	P=Lupinen	4=mit Geschmacksverstärker	9=mit Süßungsmittel	99=frei von deklarationspflichtigen Stoffen
A4=Hafer	E=Erdnuss	H3=Walnuss	H9=Queenslandnuss	R=Weichtiere	5=geschwefelt		
A5=Dinkel	F=Soja	H4=Cashewnuss	L=Sellerie	Fr=Allergengrenze			

Nährwertberechnung je Portion; kcal=Kilokalorien; F=Fett; E=Eiweiß(Protein); Kh=Kohlenhydrate