



# Speisekarte für die Woche vom 18.02.-22.02.2013

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



	Schule	Montag	ZusSt	Dienstag	ZusSt	Mittwoch	ZusSt	Donnerstag	ZusSt	Freitag	ZusSt
			Allerg.		Allerg.		Allerg.		Allerg.		Allerg.
Hauptgerichte	Gericht 1	Hähnchenbrust in Paprika-Sahnesosse		Putenbraten in Orangensosse		Schweinegeschnetzeltes mit Wurzelgemüsen		Penne mit Tomaten- Thunfischsosse	13	Kaiserschmarrn mit Vanillesosse	
	Nährwert:	kcal=190, F=10, E=18, Kh=7	g,m	kcal=186, F=8, E=24, Kh=4	g,se	kcal=174, F=8, E=15, Kh=9	g,m,se	kcal=441, F=10, E=15, Kh=70	g	kcal=537, F=18, E=19, Kh=73	g,e,m
	Gericht 2	Gyros mit Zaziki		Makkaroni-Gemüse- Auflauf	1,2	Vegetarischer Burger mit Sauerrahmdip		Grillbratwurst mit Currysosse	1,9	Königsberger Klopse in Kapernsosse	3
	Nährwert:	kcal=182, F=13, E=14, Kh=1	m	kcal=665, F=36, E=26, Kh=61	g,e,m	kcal=451, F=15, E=15, Kh=62	g,e,so,m	kcal=314, F=23, E=19, Kh=8	g,m,se	kcal=255, F=20, E=11, Kh=14	g,e,m
	Gericht 3	Linseneintopf mit Geflügelwienener	1,8	Fischfrikadelle mit Zitronenmayonnaise	1	Spaghetti Carbonara		Hackfleisch-Lauch- Eintopf	1,3,8	Veg. Paprikaschote in Tomatensosse	1,2
Nährwert:	kcal=337, F=16, E=16, Kh=31	se	kcal=219, F=15, E=11, Kh=10	g,e,m	kcal=537, F=17, E=16, Kh=78	g,m	kcal=264, F=17, E=17, Kh=9	m,se	kcal=262, F=9, E=11, Kh=33	g,e,m,s,e	
Gericht 4	Gratinierter Blumenkohl in Käsesosse	1,2	Tofuragout mit Creme fraiche	13	Kartoffel-Spinatgratin	1,2	Broccoli-Nuggets mit Apfel-Currysosse	1,2	Backfischfilet mit Remouladensosse	1,9	
Nährwert:	kcal=145, F=8, E=8, Kh=10	g,m	kcal=273, F=24, E=8, Kh=4	so,m	kcal=302, F=11, E=14, Kh=36	g,e,m	kcal=270, F=12, E=9, Kh=27	g,e,so,m,se	kcal=168, F=11, E=12, Kh=6	g,e,m,s	
Gericht 5	Champignonragout	13	Quark-Reisauflauf mit Äpfeln	1,2	Nürnberger Würstl		Pellkartoffeln mit Schnittlauchquark	1,2	Käsespätzle mit Röstzwiebeln	1,2	
Nährwert:	kcal=132, F=9, E=6, Kh=8	g,m	kcal=716, F=35, E=18, Kh=79	e,m	kcal=329, F=29, E=17, Kh=0	g,m,se	kcal=722, F=49, E=8, Kh=59	e,m	kcal=519, F=20, E=17, Kh=64	g,e,m	
Beilagen	Salat	Krautsalat		Endiviansalat		Tomatensalat	1,3,5	Gurkensalat	3	Rote Beete-Apfelsalat	9
	Nährwert:	kcal=45, F=2, E=1, Kh=5		kcal=37, F=3, E=1, Kh=2	m,se	kcal=66, F=6, E=1, Kh=3		kcal=37, F=3, E=1, Kh=2		kcal=77, F=0, E=1, Kh=8	
	Gemüse	Möhren natur		Kichererbsen-Mais	13	Spitzkohlgemüse	13	Balkangemüse	13	Broccoli	13
Nährwert:	kcal=58, F=2, E=1, Kh=8		kcal=248, F=9, E=6, Kh=31		kcal=95, F=6, E=3, Kh=7	g,m	kcal=99, F=6, E=2, Kh=9	g	kcal=63, F=4, E=4, Kh=3		
Rohkost	Gurkenseiben		Kirschtomate	13	Paprika		Möhren		Kohlrabi	13	
Nährwert:	kcal=7, F=0, E=0, Kh=1		kcal=9, F=0, E=1, Kh=1		kcal=13, F=0, E=1, Kh=2		kcal=18, F=0, E=1, Kh=3		kcal=16, F=0, E=1, Kh=2		
Sättigungsbeilagen	Beilage 1	Reis	13	Kartoffeln		Reis	13	Kartoffelspalten	13	Petersilienkartoffeln	
	Nährwert:	kcal=230, F=1, E=5, Kh=50		kcal=128, F=0, E=4, Kh=27		kcal=230, F=1, E=5, Kh=50		kcal=283, F=11, E=5, Kh=40		kcal=133, F=0, E=4, Kh=28	
	Beilage 2	Brötchen		Vollkornreis	13	Knusperpüree		Kräuterrisotto	13	Kartoffelpüree	
Nährwert:	kcal=162, F=0, E=5, Kh=33	q	kcal=209, F=2, E=5, Kh=43		kcal=200, F=5, E=6, Kh=31	m	kcal=207, F=1, E=4, Kh=45		kcal=183, F=5, E=5, Kh=27	m	
Beilage 3	Semmelknödel	13	Fusilli	13	Vollkornspiralen	13	Salzkartoffeln		Dinkelreis	13	
Nährwert:	kcal=255, F=3, E=10, Kh=43	g,e,m	kcal=332, F=3, E=10, Kh=63	q	kcal=307, F=5, E=11, Kh=54	g	kcal=128, F=0, E=4, Kh=27		kcal=302, F=3, E=11, Kh=55	g	
Dessert	Dessert	Erdbeerjoghurt	1,3,5	Puddingbecher Schoko	13	Zitronenquark	1,2	Göttterspeise Waldmeister mit Vanillesosse	1	Marmorkuchen	13
	Nährwert:	kcal=101, F=3, E=3, Kh=14	m	kcal=142, F=5, E=2, Kh=22	m	kcal=455, F=43, E=3, Kh=14	e,m	kcal=73, F=1, E=2, Kh=14	m	kcal=152, F=8, E=2, Kh=18	g,e,m
Frischobst	Apfel		Kiwi		Birne		Clementine	13	Apfel		
Nährwert:	kcal=58, F=1, E=0, Kh=13		kcal=47, F=1, E=1, Kh=9		kcal=81, F=0, E=1, Kh=18		kcal=43, F=0, E=1, Kh=9		kcal=58, F=1, E=0, Kh=13		

g = Gluten; k=Krebs; e=Ei; n=Nüsse; m=Milch; so=Soja; s=Senf; se=Sellerie

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

1=mit Farbstoff; 2=mit Konservierungsstoff; 3=mit Antioxidationsmittel; 4=mit Geschmacksverstärker; 5=geschwächt; 6=geschwärzt; 7=gewachst; 8=mit Phosphat; 9=mit Süßungsmittel; 10=enthält eine Phenylalanin-Quelle

11=kann b. übermäßigem Verzehr abführen wirken; 12=unter Schutzatmosphäre verpackt; 13=frei von deklarationspfl. Stoffen