

# Speisekarte für die Woche vom

# Muster

Zertifizierter Betrieb für die Belieferung von Kindertagesstätten / Nr. DE NW 70185

53819 Neunkirchen | Hennefer Straße 2  
Telefon: 0 22 47 / 96 80 80 | Fax: 0 22 47 / 96 80 81

KW	Schule	Montag	ZusSt Aller g.	Dienstag	ZusSt Aller g.	Mittwoch	ZusSt Aller g.	Donnerstag	ZusSt Aller g.	Freitag	ZusSt Aller g.
Hauptgerichte	<b>Gericht 1</b> Nährwerte:	Hähnchenbrust in Paprika-Sahnesosse kcal=168, F=18, E=0, Kh=8	A, G	Geflügelfrikadelle mit Geflügelsosse kcal=219, F=7, E=0, Kh=15	A, L, M	Gebratene Putenbrust in Geflügelsosse kcal=164, F=25, E=0, Kh=5	A	Penne mit Tomaten- Thunfischsosse kcal=483, F=17, E=0, Kh=10	A, D	Grießbrei mit Kirschen kcal=440, F=15, E=44, Kh=10	A, G
	<b>Gericht 2</b> Nährwerte:	Schwarzwurz- Eierragout kcal=176, F=7, E=0, Kh=11	3,5 A, C, G	Makkaroni-Gemüse- Gratin kcal=398, F=12, E=13, Kh=21	1,2 A, C, G	Vegetarischer Burger mit Sauerrahmdip kcal=498, F=15, E=4, Kh=19	A, C, G, L, N	Putenbratwurst mit Currysosse kcal=220, F=14, E=4, Kh=14	1,9	Königsberger Klopse in Kapernsosse kcal=239, F=7, E=0, Kh=15	5 A, C, G, L
	<b>Gericht 3</b> Nährwerte:	Erbsensuppe mit Brotcroutons kcal=299, F=12, E=57, Kh=6	A, L	Fischfrikadelle mit Zitronenmayonnaise kcal=207, F=11, E=52, Kh=14	1,8 A, C, D, G	Vollkornspaghetti mit Tomaten-Mozzarella-Sosse kcal=596, F=16, E=28, Kh=30	2 A, G	Steckrübeneintopf mit Kasseler kcal=294, F=20, E=112, Kh=14	2,3 G, L	Sesam-Karottenstick mit Apfel-Honigsosse kcal=202, F=3, E=0, Kh=16	A, F, G, N, O
	<b>Gericht 4</b> Nährwerte:	Fusilli mit Zucchinirahmsosse kcal=530, F=15, E=0, Kh=14	A, G	Geflügelklopse in Indischer Sosse kcal=229, F=8, E=0, Kh=16	A, C, E, L	Gekochtes Rindfleisch im Wurzelsud kcal=306, F=34, E=78, Kh=18	L	Broccoli-Nuggets mit Apfel-Currysosse kcal=278, F=10, E=0, Kh=12	A, C, F, G, L	Schollenfilet in Orangen-Sahnesosse kcal=232, F=20, E=88, Kh=14	D, G
	<b>Gericht 5</b> Nährwerte:	Schweinegulasch mit creme fraiche kcal=218, F=18, E=3, Kh=12	A, G	Rindergeschnetzeltes mit Gewürzgurken kcal=168, F=1, E=0, Kh=6	9 G	Hähnchenkeule kcal=329, F=34, E=132, Kh=21		Pellkartoffeln mit Schnittlauchquark kcal=627, F=8, E=0, Kh=39	G	Käsespätzle mit Schmorzwiebeln kcal=455, F=17, E=16, Kh=14	1,2 A, C, G
Beilagen	<b>Salat</b> Nährwerte:	Krautsalat kcal=51, F=1, E=0, Kh=3	3,5	Endiviensalat kcal=28, F=1, E=28, Kh=2	3,5 G, L	Kohlrabi-Gurkensalat kcal=49, F=1, E=48, Kh=3		Gurkensalat kcal=37, F=0, E=0, Kh=3	3,5	Feldsalat kcal=23, F=1, E=0, Kh=1	3,5 G
	<b>Gemüse</b> Nährwerte:	Erbsen und Möhren kcal=74, F=3, E=0, Kh=3		Paprika-Broccoli-Gemüse kcal=44, F=3, E=0, Kh=2		Wirsinggemüse kcal=63, F=3, E=0, Kh=4	G	Balkangemüse kcal=72, F=2, E=0, Kh=4		Broccoli kcal=69, F=4, E=0, Kh=4	
	<b>Rohkost</b> Nährwerte:	Gurke kcal=7, F=0, E=0, Kh=0		Kirschtomate kcal=9, F=1, E=0, Kh=0		Paprika kcal=13, F=1, E=0, Kh=0		Möhren kcal=18, F=1, E=0, Kh=0		Kohlrabi kcal=16, F=1, E=0, Kh=0	
Sättigungsbeilagen	<b>Beilage 1</b> Nährwerte:	Reis kcal=255, F=5, E=0, Kh=1		Kartoffeln kcal=128, F=4, E=0, Kh=0		Reis kcal=255, F=5, E=0, Kh=1		Kartoffelspalten kcal=353, F=7, E=0, Kh=14		Petersilienkartoffeln kcal=126, F=4, E=0, Kh=0	
	<b>Beilage 2</b> Nährwerte:	Brötchen kcal=174, F=5, E=0, Kh=0	A	Vollkornreis kcal=226, F=5, E=0, Kh=2		Kartoffelpüree kcal=181, F=5, E=0, Kh=5	G	Brötchen kcal=174, F=5, E=0, Kh=0	A	Knusperpüree kcal=193, F=5, E=0, Kh=5	G
	<b>Beilage 3</b> Nährwerte:	Salzkartoffeln kcal=128, F=4, E=0, Kh=0		Cous-Cous kcal=391, F=7, E=6, Kh=22	A, L	Vollkornspaghetti kcal=295, F=10, E=0, Kh=4	A	Salzkartoffeln kcal=128, F=4, E=0, Kh=0		Reis kcal=255, F=5, E=0, Kh=1	
Dessert	<b>Dessert</b> Nährwerte:	Puddingbecher Schoko kcal=142, F=2, E=0, Kh=5	A, G	Kirschquarkspeise kcal=401, F=3, E=14, Kh=36	G	Stracciatellakuchen kcal=153, F=2, E=0, Kh=8	1,8 A, C, G	Götterspeise Waldmeister mit Vanillesosse kcal=81, F=3, E=0, Kh=1	1 G	Müsli-Riegel kcal=113, F=2, E=7, Kh=6	A, G
	<b>Frischobst</b> Nährwerte:	Apfel kcal=69, F=0, E=0, Kh=1		Kiwi kcal=47, F=1, E=0, Kh=1		Birne kcal=81, F=1, E=0, Kh=0		Obst der Saison kcal=59, F=0, E=0, Kh=1	FR	Apfel kcal=69, F=0, E=0, Kh=1	

A=Gluten; B=Krebstiere; C=Eier; D=Fische; E=Erdnüsse; F=Soja; G=Milch; H=Schalenfrüchte; L=Sellerie; M=Senf; N=Sesam; O=Sulfite; P=Lupinen; R=Weichtiere; FR=Allergenfrei

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=geschwefelt; 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