

Speisekarte



KW 16
Montag

15.04.2024 bis
Dienstag

19.04.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vollkornbrot				
<p>*Aktion* Haferflocken-Sellerie-Karotten-Lauch-Rösti mit Sour Cream</p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Sellerie, Eier, Milch (Laktose)</p> <p>kj 912 / kcal 218 / Fett 14,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,8 g / KH 14,7 g, davon Zucker 3,6 g / Eiweiß 7,3 g / Salz 1,53 g / BE 1,2</p>		<p>*Aktion* Couscous-Bratling mit Rahmsauce und Mais, dazu Bio-Dinkel</p> <p>DGE empfiehlt: Karotten-Rohkost</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier</p> <p>kj 624 / kcal 149 / Fett 5,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g / KH 18,2 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,71 g / BE 1,5</p>		
Vollkost				
	<p>Hähnchengeschnetzeltes mit Äpfeln und Ananas in Currysauce, dazu Langkornreis und Brokkoli</p> <p>DGE empfiehlt: Vanillepudding</p> <p>Milch (Laktose) Dessert: Milch (Laktose)</p> <p>kj 503 / kcal 120 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g KH 19,4 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 1,91 g / BE 0,6</p>		<p>*Aktion* Putengeschnetzeltes in Lauch-Zwiebel-Karotten-Gemüsesauce, dazu Möhren und Salzkartoffeln</p> <p>Milch (Laktose), Sellerie</p> <p>kj 336 / kcal 80 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 7,8 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 0,59 g / BE 0,7</p>	<p>*Aktion* Bio-Penne mit Spinatrahmsauce und geriebenen Käse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Laktose)</p> <p>kj 712 / kcal 170 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g KH 23,1 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 0,52 g / BE 1,9</p>

Speisekarte








KW 16
Montag

15.04.2024 bis
Dienstag

19.04.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Salat				
<p>Frischer Salat mit Joghurt-Dressing</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>3, 11</p> <p>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</p>	<p>Frischer Salat mit Joghurt-Dressing</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>3, 11</p> <p>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</p>	<p>Karotten-Rohkost</p> <p></p> <p>kJ 163 / kcal 39 / Fett 0,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g KH 6,8 g, davon Zucker 6,4 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,06 g / BE 0,6</p>	<p>Eisbergsalat mit Essig-Öl-Dressing</p> <p> Senf, Sulfite</p> <p>3</p> <p>kJ 180 / kcal 43 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 2,2 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 0,9 g / Salz 0,18 g / BE 0,2</p>	<p>Gemüsesticks</p> <p>kJ 86,1 / kcal 21 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0 g KH 3,2 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,0 g / BE 0,3</p>
Dessert				
<p>Banane</p> <p></p> <p>kJ 307 / kcal 73 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g KH 15,9 g, davon Zucker 13,7 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,00 g / BE 1,3</p>	<p>Vanillepudding</p> <p> Milch (Lactose)</p> <p>kJ 264 / kcal 63 / Fett 3 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g KH 5,2 g, davon Zucker 5,2 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 0,10 g / BE 0,4</p>	<p>Frischer Obstsalat</p> <p>3</p> <p>kJ 206 / kcal 49 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g KH 11,6 g, davon Zucker 10,8 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,05 g / BE 1,0</p>	<p>Milchpudding Butterkeks</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>kJ 264 / kcal 63 / Fett 3 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g KH 5,2 g, davon Zucker 5,2 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 0,10 g / BE 0,4</p>	<p>Apfel</p> <p></p> <p>kJ 271 / kcal 65 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g KH 14,4 g, davon Zucker 10,3 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,00 g / BE 1,2</p>