



Speiseplan der Matthias-Claudius-Grundschule KW 27

Für die Woche vom:

02.07. - 06.07.2018

Menülinie 5
Vegetarisch

Vegetarisch

Montag



Chili sin Carne mit Sour Cream und Langkornreis

Sojabohnen, Milch(Lactose), Senf
1

kJ 424 / kcal 101 / Fett 5,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,6 g
KH 10,2 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 1,09 g / 0,9 BE

Dienstag



Gebackenes Käseschnitzel mit Salzkartoffeln und Zucchini-Tomatengemüse

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

kJ 514 / kcal 123 / Fett 1,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 23,4 g, davon Zucker 4,2 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 1,09 g / 2,0 BE

Mittwoch



Gemüsebratung mit Dip, Kartoffelpüree und Salat

Gluten (Weizen), Milch(Lactose)
3

kJ 438 / kcal 105 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g
KH 13,3 g, davon Zucker 4,5 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,96 g / 1,1 BE

Donnerstag

Bunte Gemüsesuppe mit Vollkornbrot

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste), Milch (Lactose), Senf, Sesam, Soja

kJ 592 / kcal 142 / Fett 5,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,6 g
KH 18,6 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 2,50 g / 1,7 BE

Freitag



Kartoffelrösti mit Dip

Eier, Milch (Lactose), Senf

kJ 574 / kcal 137 / Fett 4,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g
KH 18,2 g, davon Zucker 0,5 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 1,46 g / 1,5 BE

Menülinie 6
Vollkost

Vollkost



Frikadelle vom Rind mit brauner Sauce, Apfelrotkohl und Kartoffeln

Gluten(Weizen), Eier, Senf

kJ 731 / kcal 175 / Fett 10,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g
KH 14,1 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 6,6 g / Salz 0,92 g / 1,2 BE



Putenschnitzel mit Salzkartoffeln und Gurkensalat

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

kJ 613 / kcal 147 / Fett 9,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 8,9 g, davon Zucker 3,8 g / Eiweiß 5,8 g / Salz 0,66 g / 0,7 BE



Gemüsebratung mit Dip, Kartoffelpüree und Salat

Gluten (Weizen), Milch(Lactose)
3

kJ 836 / kcal 200 / Fett 8,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g
KH 27,0 g, davon Zucker 6,5 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,76 g / 2,2 BE



Hühnersuppe mit Brot

Senf, Sellerie

kJ 613 / kcal 147 / Fett 9,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 8,9 g, davon Zucker 3,8 g / Eiweiß 5,8 g / Salz 0,66 g / 0,7 BE



Seelachs-Backfisch-Filet mit Kohlrabi-Rahmgemüse und Salzkartoffeln

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Fisch, Senf

kJ 634 / kcal 151 / Fett 4,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g
KH 20,6 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 7,1 g / Salz 1,15 g / 1,7 BE

Menülinie 16
Gluten-, Laktosefrei

Gluten-, Laktosefrei

Senf

Putenschnitzel in Tomatensauce mit Spinalnudeln

kJ 440 / kcal 105 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g
KH 14,5 g, davon Zucker 0,2 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 0,56 g / 1,2 BE

Senf

Chili con Carne mit Rindfleisch und Langkornreis

kJ 336 / kcal 80 / Fett 1,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g
KH 14,6 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 1,7 g / Salz 1,22 g / 1,2 BE

Senf

Räuberpfanne mit Rindfleisch, Champignons und Spinalnudeln

kJ 398 / kcal 95 / Fett 1,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g
KH 16,2 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,64 g / 1,3 BE

Sojabohnen, Senf

Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis

kJ 448 / kcal 107 / Fett 1,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 17,4 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 0,56 g / 1,5 BE

Sojabohnen, Senf

Gemüsecurry mit Tofu und Basmatireis

Brennwert kJ 558 / kcal 133 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g
Kohlenhydrate 22,4 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 1,19 g / 1,9 BE

Dessert/ Salat

Dessert/ Salat

3

Gemüseplatte und Obstkorb

kJ 302 / kcal 72 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 16,4 g, davon Zucker 15,7 g / Eiweiß 0,4 g / Salz 0,01 g / 1,4 BE



Rindfleisch

Milch (Lactose)

3, 11

Gemüseplatte, Obstkorb und Eis

kJ 232 / kcal 55 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 4,4 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,42 g / 0,4 BE



Geflügel

Milch (Lactose)

2

Gemüseplatte und Obstkorb

kJ 534 / kcal 127 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 3,3 g
KH 18,0 g, davon Zucker 17,0 g / Eiweiß 2,5 g / Salz 0,08 g / 1,5 BE



Fisch

Milch (Lactose)

3

Gemüseplatte und Obstkorb

kJ 233 / kcal 56 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 12,0 g, davon Zucker 10,8 g / Eiweiß 0,6 g / Salz 0,01 g / 1,0 BE



Schwein

Milch (Lactose)

3, 11

Gemüseplatte, Obstkorb und Götterspeise

kJ 232 / kcal 55 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 4,4 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,42 g / 0,4 BE



Neues Produkt



Vegetarisch

Änderungen vorbehalten

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 verzehrfähige Komponenten. Deklaration der Zusatzstoffe und Nährwerte / Allergene sowie Dessert/ Salat siehe Liste * Die Nährwerte dieses Gerichtes sind ohne Brot oder Brötchen / ohne Zimt und Zucker berechnet! (G): Geflügel (R): Rindfleisch (S) Schwein (F): Fisch. Die Buchstaben stehen unter den Gerichten weisen die Allergene aus. Die Zahlen weisen die Zusatzstoffe aus. Erläuterung siehe Aushang.