

Speiseplan der Matthias-Claudius-Grundschule KW 07

Für die Woche vom:

11.02. - 15.02.2019

Vegetarisch

Montag



Vegetarische Nuggets mit Dip, Reis und Salat

Gluten (Weizen), Eier, Milch(Lactose), Soja

kj 669 / kcal 160 / Fett 6,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
KH 19,8 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,61 g / 1,7 BE

Dienstag



Nudel-Gemüse-Omlette mit Tomatensauce und Salat

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

kj 382 / kcal 91 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
KH 7,5 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 8,4 g / Salz 0,61 g / 0,6 BE

Mittwoch



Gefüllte Pfannkuchen mit Vanilleeis

Gluten (Weizen), Eier, Milch(Lactose)

kj 643 / kcal 153 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
KH 22,9 g, davon Zucker 10,8 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 0,92 g / 1,9 BE

Donnerstag



Kartoffeleintopf mit Brötchen

Gluten (Weizen), Milch (Lactose) Senf

kj 669 / kcal 160 / Fett 6,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
KH 19,8 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,61 g / 1,7 BE

Freitag

Röstkartoffeln mit Dip und Salat

Milch (Lactose)

kj 637 / kcal 152 / Fett 5,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g
KH 20,3 g, davon Zucker 0,7 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 1,03 g / 1,7 BE

Vollkost



Hähnchengeschnetzeltes in Curry-Sauce mit Apfel und Ananas, dazu Reis und Salat

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

kj 713 / kcal 170 / Fett 8,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g
KH 15,1 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 7,4 g / Salz 0,82 g / 1,3 BE



Wiener Saftgulasch vom Rind mit Erbsen Möhren und Nudeln

Gluten (Weizen), Senf

kj 382 / kcal 91 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
KH 7,5 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 8,4 g / Salz 0,61 g / 0,6 BE



Gefüllte Pfannkuchen mit Vanilleeis

Gluten (Weizen), Eier, Milch(Lactose)

kj 484 / kcal 116 / Fett 0,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 20,0 g, davon Zucker 4,0 g / Eiweiß 6,8 g / Salz 4,28 g / 1,8 BE



Kartoffeleintopf mit Geflügelwürstchen und Brötchen

Gluten (Weizen) Milch(Lactose), Senf

kj 713 / kcal 170 / Fett 8,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g
KH 15,1 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 7,4 g / Salz 0,82 g / 1,3 BE

Rührei mit Spinat und Röstkartoffeln

Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf

kj 382 / kcal 91 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
KH 7,5 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 8,4 g / Salz 0,61 g / 0,6 BE

Gluten-
Laktosefrei

Gebratenes Putensteak mit Kohlrabigemüse und Stampfkartoffeln

Senf

kj 405 / kcal 97 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g
KH 17,2 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 2,7 g / Salz 0,75 g / 1,4 BE

Gemüsecurry mit Tofu und Basmatireis

Sojabohnen, Senf

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

Putenschnitzel in Tomaten-Basilikumsauce mit Spinalnudeln

Senf

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

Rinderbraten mit Rotkohl und Salzkartoffeln

Senf

kj 573 / kcal 137 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g
KH 26,9 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 1,12 g / 2,2 BE

Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis

Sojabohnen, Senf

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

Dessert/
Salat

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

Gemüseplatte, Obstkorb und Joghurt

kj 234 / kcal 56 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 4,1 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,34 g / 0,3 BE

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

Gemüseplatte und Obstkorb

kj 234 / kcal 56 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 4,1 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,34 g / 0,3 BE

Gemüseplatte, Obstkorb und Einhorn-Pudding

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



Vegetarisch



Rindfleisch



Geflügel



Fisch



Schwein



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 verzehrfertige 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.