

Speiseplan der Matthias-Claudius-Grundschule KW28

Für die Woche vom:

09.07. - 13.07.2018

Vegetarisch

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag



Mais-Chili-Taler mit Dip

Käsespätzle mit Röstzwiebeln

Kartoffel-Gemüseauflauf

Kartoffeleintopf mit Brot

Bockwurst mit Brötchen

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen, Milch (Lactose)), Senf

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

Gluten (Weizen), Sellerie, Senf

11

kj 511 / kcal 122 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g
KH 16,7 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 1,21 g / 1,4 BE

kj 286 / kcal 68 / Fett 0,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 12,0 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 1,13 g / 1,0 BE

kj 328 / kcal 78 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g
KH 9,4 g, davon Zucker 4,4 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,36 g / 0,8 BE

kj 684 / kcal 163 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g
KH 20,5 g, davon Zucker 4,1 g / Eiweiß 9,5 g / Salz 1,40 g / 1,7 BE

Vollkost



Dino-Nuggets mit Sauce, Reis und Salat

Schweineschnitzel in Rahmsauce mit Erbsen-Möhren und Salzkartoffeln

Kartoffel-Gemüseauflauf

Kartoffeleintopf mit Geflügelwurst und Brot

Bockwurst mit Brötchen



Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

Gluten (Weizen), Sellerie, Senf

1

kj 573 / kcal 137 / Fett 4,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g
KH 18,7 g, davon Zucker 0,7 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 0,93 g / 1,6 BE

kj 529 / kcal 126 / Fett 6,8 g, davon ges. Fettsäuren 2,9 g
KH 10,8 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 1,64 g / 0,9 BE

kj 683 / kcal 163 / Fett 13,8 g, davon ges. Fettsäuren 8,4 g
KH 6,2 g, davon Zucker 0,2 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 1,10 g / 0,5 BE

kj 787 / kcal 188 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g
KH 24,9 g, davon Zucker 4,9 g / Eiweiß 9,4 g / Salz 0,9 g / 2,1 BE

Gluten-, Laktosefrei

Omas Gulaschsuppe mit Rindfleisch und Kartoffeln

Dorschfilet in Senfsauce mit Broccoli und Salzkartoffeln

Gemüsepfanne mit buntem Reis

Hühnchenragout Toskana mit Langkornreis

Senf

Fische, Sojabohnen, Senf

Senf

Senf

kj 219 / kcal 52 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
KH 3,3 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 1,15 g / 0,3 BE

kj 325 / kcal 78 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g
KH 5,8 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 1,71 g / 0,5 BE

kj 285 / kcal 68 / Fett 1,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g
KH 12,4 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 1,8 g / Salz 1,01 g / 1,0 BE

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

Dessert/ Salat

Gemüseplatte und Obstkorb

Gemüseplatte, Obstkorb und Eis

Gemüseplatte und Obstkorb

Gemüseplatte und Obstkorb

Eis

Milch (Lactose)

Milch (Lactose), Sellerie, Senf

3

3, 11

11, 12

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

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

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

kj 223 / kcal 53 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 3,4 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,26 g / 0,3 BE



Vegetarisch

Rindfleisch

Schwein

Fisch

Geflügel

Neues Produkt

Änderungen vorbehalten



Die Speis Kartengestaltung 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.