

Speiseplan der Matthias-Claudius-Grundschule KW 08

Für die Woche vom:

18.02. - 22.02.2019

Vegetarisch



Vegetarische Knuspernuggets mit Ofenfrites und Ketchup

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

kj 678 / kcal 162 / Fett 6,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g
KH 19,1 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 6,6 g / Salz 2,78 g / 1,6 BE

Dienstag

Penne mit Käse-Sauce und Salat

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

kj 396 / kcal 95 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g
KH 13,6 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 2,3 g / Salz 1,18 g / 1,1 BE



Nudeln mit Tomatensauce und Salat

Gluten (Weizen), Lactose (Milch)

kj 395 / kcal 94 / Fett 5,6 g, davon ges. Fettsäuren 3,4 g
KH 8,2 g, davon Zucker 4,8 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,27 g / 0,7 BE

Donnerstag

Erbsensuppe mit Brötchen

Gluten (Weizen), Sellerie, Senf

kj 589 / kcal 141 / Fett 6,8 g, davon ges. Fettsäuren 3,4 g
KH 15,2 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,80 g / 1,3 BE

Freitag

Mini-Frühlingsrollen mit Süß-Sauer-Sauce und Langkornreis

Gluten(Weizen), Sojabohnen, Senf, Sesam, Sellerie

kj 943 / kcal 225 / Fett 11,4 g, davon ges. Fettsäuren 6,2 g
KH 24,4 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 6,2 g / Salz 1,74 g / 2,0 BE

Vollkost



Gebratene Hähnchenkeule mit Ofenfrites und Ketchup

Sellerie

11, 12

kj 504 / kcal 120 / Fett 4,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g
KH 12,6 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 6,4 g / Salz 1,03 g / 1,0 BE



Fischstäbchen mit Spinat und Kartoffeln

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

kj 637 / kcal 152 / Fett 7,8 g, davon ges. Fettsäuren 2,9 g
KH 12,6 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 7,9 g / Salz 1,22 g / 1,0 BE



Nudeln mit Tomatensauce und Salat

Gluten (Weizen), Lactose(Milch)

kj 604 / kcal 112 / Fett 7,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g
KH 24,2 g, davon Zucker 3,5 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 1,11 g / 2,1 BE

Erbsensuppe mit Geflügelwürstchen und Brötchen Hühnerfrikassee mit Spargel und Möhren dazu Langkornreis

Gluten(Weizen), Sellerie, Senf

kj 658 / kcal 157 / Fett 6,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g
KH 15,3 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 8,9 g / Salz 1,00 g / 1,3 BE



Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

kj 528 / kcal 126 / Fett 5,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g
KH 14,1 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 0,89 g / 1,2 BE

**Gluten-
Laktosefrei**

Hähnchengeschnetzeltes in Currysauce mit Duftreis

Sojabohnen, Senf

kj 270 / kcal 65 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g
KH 5,8 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 0,78 g / 0,5 BE

Buntes Gemüsegulasch mit Spiralnudeln

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

Hähnchenragout Toskana mit Langkornreis

Senf

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 / BE 1,9

Nudelpfanne a la Napoli

Senf

kj 362 / kcal 86 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g
KH 8,8 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 0,79 g / 0,7 BE

Röstinchen mit Apfelsmus

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

**Dessert/
Salat**

Gemüseplatte und Obstkorb

11

kj 301 / kcal 72 / Fett 5,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g
KH 4,2 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 1,3 g / Salz 0,53 g / 0,4 BE

Gemüseplatte, Obstkorb und Joghurt

Milch (Lactose)

kj 407 / kcal 97 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g
KH 13,9 g, davon Zucker 13,4 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 0,10 g / 1,2 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

Milch (Lactose)

kj 562 / kcal 134 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 4,0 g
KH 17,0 g, davon Zucker 13,0 g / Eiweiß 2,8 g / Salz 0,10 g / 1,4 BE

Gemüseplatte, Obstkorb und Pudding

Milch (Lactose)

3, 11

kj 219 / kcal 52 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 4,5 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,46 g / 0,4 BE



Vegetarisch



Rindfleisch



Geflügel



Fisch



Schwein



Neu!
Neues Produkt

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.