

Speiseplan der Matthias-Claudius-Grundschule KW 40

Für die Woche vom:

01.10. - 05.10.2018

Vegetarisch



Montag



Mais-Chili-Taler mit Dip

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

kj 469 / kcal 112 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g
KH 12,8 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,76 g / 1,1 BE

Dienstag



Nudel-Gemüse-Omelette mit Tomatensauce

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

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

Mittwoch

Feiertag

Donnerstag



Kartoffeleintopf mit Brot

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 Currysauce mit Apfel und Ananas, dazu Reis

Gluten (Weizen), 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



Wiener Saftgulasch vom Rind mit Erbsen Möhren und Nudeln

Gluten (Weizen), Senf

kj 447 / kcal 107 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g
KH 13,1 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 0,77 g / 1,1 BE

Feiertag

Kartoffeleintopf mit Geflügelwürstchen und Brot

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 533 / kcal 127 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
KH 20,8 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,15 g / 1,7 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

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

3

kj 304 / kcal 73 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 16,5 g, davon Zucker 15,8 g / Eiweiß 0,4 g / Salz 0,01 g / 1,4 BE

Gemüseplatte, Obstkorb und Wassereis

Milch (Lactose)

kj 574 / kcal 137 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 4,0 g
KH 17,3 g, davon Zucker 13,8 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 0,18 g / 1,4 BE

Gemüseplatte und Obstkorb

Milch (Lactose), Sellerie, Senf

11, 12
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 0,3 g
KH 12,0 g, davon Zucker 10,8 g / Eiweiß 0,6 g / Salz 0,01 g / 1,0 BE



Vegetarisch



Rindfleisch



Geflügel



Schwein



Änderungen vorbehalten

Die Speisearrangementsgestaltung 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.