

Speiseplan der Matthias-Claudius-Grundschule KW09

Für die Woche vom:

26.02. - 02.03.2018

Vegetarisch

Montag



Mais-Chili-Taler mit Dip

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

Dienstag

Käsespätzle mit Röstzwiebeln

Gluten (Weizen, Milch (Lactose)), Senf

Mittwoch



Kartoffel-Gemüseauflauf

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

Donnerstag



Kartoffeleintopf mit Brot

Gluten (Weizen), Sellerie, Senf

Freitag



Mini-Rollen mit China-Sauce und Langkornreis

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

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

kj 808 / kcal 193 / Fett 6,8 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g
KH 29,6 g, davon Zucker 3,5 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,29 g / 2,5 BE

Vollkost



Dino-Nuggets mit Sauce, Reis und Salat



Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf



Schweineschnitzel in Rahmsauce mit Erbsen-Möhren und Salzkartoffeln

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



Kartoffel-Gemüseauflauf

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf



Kartoffeleintopf mit Geflügelwurst und Brot

Sellerie, Senf



Spirelli "Bolognaise" vom Rind mit Reibekäse

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

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 325 / 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

kj 681 / kcal 163 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g
KH 24,1 g, davon Zucker 0,5 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,90 g / 2,0 BE

Gluten-, Laktosefrei

Omas Gulaschsuppe mit Rindfleisch und Kartoffeln

Senf

Dorschfilet in Senfsauce mit Broccoli und Salzkartoffeln

Fische, Sojabohnen, Senf

Gemüsepfanne mit buntem Reis

Senf

Hühnerragout Toskana mit Langkornreis

Senf

Nudelpfanne a la Bolognaise vom Rind

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

kj 652 / kcal 156 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
KH 25,9 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,58 g / 2,2 BE

Dessert/ Salat

Gemüseplatte und Obstkorb

3

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

Gemüseplatte, Obstkorb und Vanillepudding

Milch (Lactose)

3, 11

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

Gemüseplatte und Obstkorb

11, 12

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



Fisch

Gemüseplatte und Obstkorb

Milch (Lactose), Sellerie, Senf

11, 12

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



Schwein

Gemüseplatte, Obstkorb und Götterspeise

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



Neues Produkt



Vegetarisch



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 Zinn 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.