












## Speisekarte KW 13 Osterferien RLP ab 29.03.

für die Woche vom 26.03. bis 30.03.2012

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Gericht 1</b> vegetarisch	 <b>Wirsingroulade auf Stampfkartoffeln und Rahmsauce</b>	 <b>Bio Spaghetti mit Bio Basilikum-Tomatensauce</b>	<b>Rührei mit Spinat und Salzkartoffeln</b>	<b>Allgäuer Käsespätzle mit Röstzwiebeln</b>	<b>Gemüsebrühe mit Nudeln xxx Grießbrei mit Zucker und Zimt</b>
	3 kJ 317 / kcal 76 E 3,4 g / KH 8,1 g / F 3,2 g / 0,5 BE	kJ 468 / kcal 112 E 3,7 g / KH 17,1 g / F 3,1 g / 1,5 BE	3 kJ 360 / kcal 86 E 4,3 g / KH 8,1 g / F 3,9 g / 0,5 BE	1, 2 kJ 823 / kcal 197 E 7,2 g / KH 19,9 g / F 9,7 g / 1,5 BE	12 kJ 454 / kcal 108 E 3,0 g / KH 8,3 g / F 6,8 g / 0,5 BE
<b>Gericht 2</b> Vollkost	 <b>Putenrahmgoulasch in pikanter Sauce mit Butternudeln</b>	 <b>Fischfilet mit Kräuterkruste körniger Langkornreis und Dillsauce</b>	 <b>Linseneintopf mit Rindswurst und Brot*</b>	 <b>Putenschnitzel mit Rahmsauce und Langkornreis</b>	 <b>Bauernbratwurst mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln</b>
	kJ 704 / kcal 168 E 8,1 g / KH 18,7 g / F 6,7 g / 1,5 BE	12 kJ 641 / kcal 153 E 8,4 g / KH 17,1 g / F 5,7 g / 1,5 BE	2, 3, 4 kJ 424 / kcal 101 E 5,7 g / KH 6,8 g / F 5,7 g / 0,5 BE	kJ 728 / kcal 174 E 7,6 g / KH 23,1 g / F 5,5 g / 2,0 BE	3 kJ 568 / kcal 136 E 5,5 g / KH 8,8 g / F 8,6 g / 0,5 BE
<b>Salat oder Dessert</b>	<b>Frischer Salat</b>	<b>Frischer Salat</b>	<b>Dessert</b>	<b>Frischer Salat</b>	<b>Dessert</b>
<b>Gericht 3</b> gluten- und laktosefrei	<b>Chili con Carne mit Langkornreis (R)</b>	<b>Gemüsepfanne mit Langkornreis</b>	<b>Goulaschsuppe mit Rindfleisch und Kartoffeln (R)</b>	<b>Erbsen- Möhrengemüse mit Stampfkartoffeln</b>	<b>Tagesangebot</b>
	kJ 628 / kcal 150 E 5,5 g / KH 21,5 g / F 4,6 g / 2,0 BE	kJ 521 / kcal 125 E 2,1 g / KH 21,3 g / F 3,3 g / 2,0 BE	kJ 215 / kcal 51 E 3,9 g / KH 4,5 g / F 1,9 g / 0,5 BE	kJ 215 / kcal 52 E 2,6 g / KH 9,4 g / F 0,2 g / 1,0 BE	
	<b>Salat/ Essig Öl</b>	<b>Frischobst</b>	<b>Salat/ Essig Öl</b>	<b>Frischobst</b>	<b>Salat/ Essig Öl</b>
	 <u>Rindfleisch</u>	 <u>Schweinefleisch</u>	 <u>Geflügel</u>	 <u>Fisch</u>	

Die Speisekartengestaltung basiert auf 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 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