














Speisenvorschlag

5. KW	Montag, 30.01.2012	Dienstag, 31.01.2012	Mittwoch, 01.02.2012	Donnerstag, 02.02.2012	Freitag, 03.02.2012
Gericht 1	Erbseintopf  mit Bockwurst und einem Brötchen Zusatzstoffe: 2, 3, 4, 8 Kilojoule: 3014 kJ Kilokalorien: 719,7 kcal Eiweiß: 40 g Kohlenhydrate: 73,2 g Fett: 28,9 g	Ragout vom Schwein  mit Paprika, dazu Kartoffelpüree Zusatzstoffe: Kilojoule: 1608,8 kJ Kilokalorien: 384,4 kcal Eiweiß: 25,6 g Kohlenhydrate: 33,9 g Fett: 16 g	Gefüllte Paprikaschote  mit Gemüse, Soja und Weizen gefüllt, dazu BIO-Reis und Tomatensauce Zusatzstoffe: 4 Kilojoule: 2134,1 kJ Kilokalorien: 510 kcal Eiweiß: 13,3 g Kohlenhydrate: 92,9 g Fett: 8,5 g	Bockwurst mit Pommes, Ketchup, Majo Zusatzstoffe: 4 Kilojoule: 2134,1 kJ Kilokalorien: 510 kcal Eiweiß: 13,3 g Kohlenhydrate: 92,9 g Fett: 8,5 g	Geflügelcurry  mit Curry-Gemüsesauce, dazu BIO-Reis Zusatzstoffe: 3 Kilojoule: 1960,1 kJ Kilokalorien: 468,4 kcal Eiweiß: 27,6 g Kohlenhydrate: 69 g Fett: 8,6 g
Gericht 2	Rindergeschnetzeltes  mit Champignons und Zwiebeln, dazu BIO-Reis Zusatzstoffe: Kilojoule: 1990,1 kJ Kilokalorien: 475,5 kcal Eiweiß: 29,4 g Kohlenhydrate: 60 g Fett: 12,8 g	Ragout vom Geflügel  mit Paprika, dazu Kartoffelpüree Zusatzstoffe: Kilojoule: 1382,8 kJ Kilokalorien: 330,4 kcal Eiweiß: 29,3 g Kohlenhydrate: 33,9 g Fett: 8,2 g	Grünkern-Käse Knusper Medaillons  an Bechamelsauce, dazu Kartoffeln Zusatzstoffe: Kilojoule: 1785,3 kJ Kilokalorien: 427,7 kcal Eiweiß: 22 g Kohlenhydrate: 45,1 g Fett: 16,9 g	Rührei  mit Rahmbohnen und Kartoffeln Zusatzstoffe: Kilojoule: 1569,3 kJ Kilokalorien: 375,3 kcal Eiweiß: 20,7 g Kohlenhydrate: 35,9 g Fett: 15,9 g	Kartoffel-Sauerkrauttopf  Kartoffel-Sauerkrauttopf Zusatzstoffe: Kilojoule: 780,9 kJ Kilokalorien: 186,6 kcal Eiweiß: 5,8 g Kohlenhydrate: 21,3 g Fett: 7,9 g
La Italiana	Pizzaschnitte "Funghi" mit Champignons, dazu Salat Zusatzstoffe: 1, 2, 9 Kilojoule: 2840,6 kJ Kilokalorien: 678,5 kcal Eiweiß: 25,4 g Kohlenhydrate: 99,8 g Fett: 19 g	Risotto carota Risotto mit Möhrengemüse Zusatzstoffe: Kilojoule: 1353,6 kJ Kilokalorien: 323,7 kcal Eiweiß: 7,4 g Kohlenhydrate: 60,2 g Fett: 5,4 g	Spaghetti alla Bolognese di verdure BIO-Nudeln mit vegetarischer Bolognese Zusatzstoffe: 1, 4 Kilojoule: 3148,1 kJ Kilokalorien: 750,2 kcal Eiweiß: 31,4 g Kohlenhydrate: 124,8 g Fett: 12,8 g	Gnocchi Funghi (Hartweizen) mit Champignon-Kräuterrahmsauce Zusatzstoffe: 3 Kilojoule: 2062,9 kJ Kilokalorien: 491,9 kcal Eiweiß: 20,5 g Kohlenhydrate: 72,7 g Fett: 12,5 g	Patate alla Provinciale Dicke Kartoffel mit italienischem Kräuterquark und Salat Zusatzstoffe: Kilojoule: 1919,3 kJ Kilokalorien: 457,9 kcal Eiweiß: 23,7 g Kohlenhydrate: 70,4 g Fett: 7,2 g
	Bohnensalat Zusatzstoffe: Kilojoule: 143,3 kJ Kilokalorien: 34,2 kcal Eiweiß: 2,1 g Kohlenhydrate: 3 g Fett: 1,5 g	Blattsalat Zusatzstoffe: Kilojoule: 199 kJ Kilokalorien: 48 kcal Eiweiß: 2,3 g Kohlenhydrate: 5,2 g Fett: 1,8 g	Gurkensalat Zusatzstoffe: Kilojoule: 124,3 kJ Kilokalorien: 29,7 kcal Eiweiß: 1 g Kohlenhydrate: 2,4 g Fett: 1,7 g	Mais-Paprika-Salat Zusatzstoffe: Kilojoule: 263,2 kJ Kilokalorien: 62,6 kcal Eiweiß: 1,6 g Kohlenhydrate: 8 g Fett: 2,6 g	Blattsalat Zusatzstoffe: Kilojoule: 199 kJ Kilokalorien: 48 kcal Eiweiß: 2,3 g Kohlenhydrate: 5,2 g Fett: 1,8 g
Salat	Bunter Salatteller  mit Tomaten, Gurken und Hühnerstreifen an Joghurtdressing, dazu Brot Zusatzstoffe: 3 Kilojoule: 1576,2 kJ Kilokalorien: 378,3 kcal Eiweiß: 32,5 g Kohlenhydrate: 42,2 g Fett: 7,7 g	Salat der Saison  mit Mais, Thunfisch und leichtem Currydressing, dazu ein Brötchen Zusatzstoffe: Kilojoule: 2099,9 kJ Kilokalorien: 503,5 kcal Eiweiß: 29,5 g Kohlenhydrate: 49,5 g Fett: 19,9 g	Bunter Salatteller  mit Tomaten, Gurken und Hühnerstreifen an Joghurtdressing, dazu Brot Zusatzstoffe: 3 Kilojoule: 1576,2 kJ Kilokalorien: 378,3 kcal Eiweiß: 32,5 g Kohlenhydrate: 42,2 g Fett: 7,7 g	Salat der Saison mit Mais, Thunfisch und leichtem Currydressing, dazu ein Brötchen Zusatzstoffe: Kilojoule: 2099,9 kJ Kilokalorien: 503,5 kcal Eiweiß: 29,5 g Kohlenhydrate: 49,5 g Fett: 19,9 g	Salatteller "Frühling"  Blattsalate mit Putenbruststreifen an Cocktaildressing, dazu ein Brötchen Zusatzstoffe: 3 Kilojoule: 1572 kJ Kilokalorien: 377,3 kcal Eiweiß: 26,7 g Kohlenhydrate: 47,4 g Fett: 7,8 g

Zusatzstoffe: 1 = Farbstoff / 2 = Konservierungsstoff / 3 = Antioxidationsmittel / 4 = Geschmacksverstärker / 5 = geschwefelt / 6 = geschwärtzt / 7 = gewachst / 8 = Phosphat / 9 = Süßungsmittel
 Die Nährwertangaben wurden anhand der rezeptorischen Mengenangaben und auf Grundlage des Bundeslebensmittelschlüssel II (BLS) ermittelt.
 Änderungen vorbehalten

Öko-Kontrollstellennummer: DE-ÖKO-039



Das Team von L & D wünscht Guten Appetit!