Speiseplan

Lebenshilfe Hildesheim

14. Kalenderwoche - vom 01.04.2019 bis 05.04.2019

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü A	Nürnberger Würstchen[4] (vom Schwein) mit pikanter Soße, Coleslawsalat [Ei] (Weißkraut, Möhre) und Pommes frites	Scharfe Pfanne„Diabolo“ (mit Rinderhack, Paprika, Champignons, Zwiebeln), Reis, bunter Rohkost-salat mit Joghurt-dressing [M,L]	Knusperbackfisch [WG,SF,F] (Alaska Seelachs) an Schupfnudel-Gemüse-Pfanne [WG,Ei] (Brokkoli,Karotten, Kohlrabi), Petersilienquarkdip [M,L]	Rindergulasch mit Paprika und Zwiebeln, *Bio Salzkartoffeln, Apfel-Möhrensalat	Möhren-Kartoffeleintopf mit *Bio Kartoffeln und Geflügelwiener [2,4,7]
				Reduzierte Kost	Reduzierte Kost
	3696 kJ / 886 kcal 57 g Fett / 18 g ges. Fettsäuren 71 g Kohlenh / 22 g Zucker 22 g Eiweiß 6,4 g Salz 5,9 BE	2218 kJ / 529 kcal 12 g Fett / 3 g ges. Fettsäuren 46 g Kohlenh / 11 g Zucker 29 g Eiweiß 6,9 g Salz 3,8 BE	1988 kJ / 470 kcal 9 g Fett / 0,8 g ges. Fettsäuren 63 g Kohlenh / 13 g Zucker 33 g Eiweiß 4,1 g Salz 5,3 BE	1705 kJ / 405 kcal 13 g Fett / 4,3 g ges. Fettsäuren 41 g Kohlenh / 9 g Zucker 31 g Eiweiß 3,6 g Salz 3,4 BE	1277 kJ / 307 kcal 21 g Fett / 7,1 g ges. Fettsäuren 15 g Kohlenh / 6 g Zucker 14 g Eiweiß 3,9 g Salz 1,2 BE
Menü B	Gemüsekraftbrühe (Erbsen, Möhren, Brokkoli) mit Hörnchennudeln und Eierstich [WG,M,L,Ei], dazu Vollkornbrötchen [WG,GG]	3 Stück Kartoffeltaschen [M,L] (gefüllt mit Frischkäse) , Kräutersoße [M,L,WG,GG], Brokkoli	Milchreis [M,L] und Pflaumenkompott [M,L] mit Butter und Zimt	Süßkartoffelgnocchis[WG] mit Möhren-Kohlrabi-Gemüse in heller Soße [WG,GG,M,L]	Kartoffelauflauf mit *Bio Kartoffeln, Bärlauch und Wildlachs[M,L,F]
	Reduzierte Kost				Reduzierte Kost
	921 kJ / 217 kcal 9 g Fett / 1,3 g ges. Fettsäuren 38 g Kohlenh / 4 g Zucker 12 g Eiweiß 3,2 g Salz 3,2 BE	2181 kJ / 522 kcal 30 g Fett / 12 g ges. Fettsäuren 51 g Kohlenh / 4 g Zucker 12 g Eiweiß 4,4 g Salz 4,3 BE	2257 kJ / 533 kcal 5 g Fett / 2 g ges. Fettsäuren 111 g Kohlenh / 20 g Zucker 10 g Eiweiß 4,9 g Salz 9,3 BE	1929 kJ / 458 kcal 13 g Fett / 7,8 g ges. Fettsäuren 72 g Kohlenh / 43 g Zucker 14 g Eiweiß 0,4 g Salz 6,0 BE	1677 kJ / 400 kcal 19 g Fett / 10 g ges. Fettsäuren 36 g Kohlenh / 4 g Zucker 21 g Eiweiß 1,4 g Salz 3 BE
Dessert	Vanillejoghurt [M,L]	Schokopudding [M,L]	Obst	Quarkspeise mit püriertem Obst (Apfel, Aprikose,Birne) [M,L]	Obst
	317 kJ / 75 kcal 0,9 g Fett / 0,5 g ges. Fettsäuren 10,1 g Kohlenh / 10 g Zucker 7 g Eiweiß 0,13 g Salz 0,9 BE	349 kJ / 83 kcal 1,5 g Fett / 0,9 g ges. Fettsäuren 14 g Kohlenh / 10 g Zucker 3 g Eiweiß 0,18 g Salz 1,2 BE	kJ / kcal g Fett / g ges. Fettsäuren g Kohlenh / g Zucker g Eiweiß g Salz 1,2 BE	293 kJ / 69 kcal 1 g Fett / 0,6 g ges. Fettsäuren 11 g Kohlenh / 10 g Zucker 4 g Eiweiß 0,11 g Salz 0,9 BE	kJ / kcal g Fett / g ges. Fettsäuren g Kohlenh / g Zucker g Eiweiß g Salz 1,2 BE

enthält Allergene: M = Milch, L = Lactose, WG = Weizengluten, GG = Gerstengluten, HG = Hafergluten, RG = Roggengluten, DG = Dinkelgluten, SF = Senf, Ei = Eier, S = Soja, SE = Sellerie, SWSU = Schwefeldioxid und Sulfit, F = Fisch, SM = Sesam, K = Krebstiere, L = Lupinen, N = Nüsse und Schalenfrüchte MA = Mandeln, WA = Walnüsse, HA = Haselnüsse, E = Erdnüsse, W = Weichtiere, P = Pistazien

enthält Zusatzstoffe: 1 mit Farbstoff; 2 mit Konservierungsstoff; 3 mit Nitritpökelsalz/Nitrat; 4 mit Antiox.mittel; 5 mit Geschmacksverstärker; 6 geschwefelt; 7 mit Phosphat; 8 mit Süßungsmittel; 9 mit einer Zuckerart&Süßungsmittel; 10 mit Milcheiweiß (Fleischprodukte); 11 geschwärzt; 12 gewachst; 13 mit Eiklar (Fleischprodukte)

Reduzierte Kost = Energiereduzierte Kost < 450kcal

* BIO Speisenkomponenten geprüft durch Grünstempel ® e.V. DE-ÖKO-021

Unser Mittagessen hat eine DGE-Zertifizierung erhalten. Basis der Zertifizierung ist der „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder“. Die Einhaltung der Kriterien wurde von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) überprüft und mit diesem Logo ausgezeichnet.

Änderungen vorbehalten!

Stand: 01.04.2018