# Speiseplan

Lebenshilfe Hildesheim

## 42. Kalenderwoche - vom 14.10.2019 bis 18.10.2019

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---|---|---|---|---|---|
| Menü A | 2 Stück Geflügelbratwurst M,L,SE, Paprika - Antipasti mit Knoblauch, Süßkartoffelgnocchi WG | *Bio Vollkornnudeln WG mit Oliven-Thunfischsoße WG,GG,M,L,F frischer Eisbergsalat mit Joghurtdressing M,L | 2 Stück Schweinefleischfrikadelle WG,Ei,13, , Bratensoße, grüne Bohnen mit Speck 2,4, Salzkartoffeln | Paniertes Schweine-Schnitzel WG,M,L,Ei mit Süßkartoffelpommes, Brokkoli | Tomatensuppe WG,GG,M,L,Ei "Provencale" mit gefüllter Pasta (gefüllt mit Ricottakäse und Blattspinat) dazu Weizenbrötchen WG,GG<br>Reduzierte Kost |
| | 2980 kJ / 709 kcal<br>93 g Kohlenh / 32 g Zucker<br>5,7 g Salz | 27 g Fett / 7 g ges. Fettsäuren<br>23 g Eiweiß<br>7,8 BE | 2464 kJ / 584 kcal<br>98 g Kohlenh / 10 g Zucker<br>3 g Salz | 13 g Fett / 3 g ges. Fettsäuren<br>19 g Eiweiß<br>8,1 BE | 2942 kJ / 704 kcal<br>54 g Kohlenh / 3 g Zucker<br>5 g Salz |
| | 41 g Fett / 12 g ges. Fettsäuren<br>31 g Eiweiß<br>4,5 BE | 2971 kJ / 708 kcal<br>77 g Kohlenh / 20 g Zucker<br>3 g Salz | 30 g Fett / 9 g ges. Fettsäuren<br>34 g Eiweiß<br>6,4 BE | 1161 kJ / 274 kcal<br>51 g Kohlenh / 10 g Zucker<br>2,5 g Salz | 4 g Fett / 1 g ges. Fettsäuren<br>9 g Eiweiß<br>4,2 BE |
| Menü B | Vegetarisches Geschnetzeltes mit Soja und Gemüse (Karotte,Kürbis, Sellerie) SE,S, Zartweizen (Ebly)<br>Reduzierte Kost | Blumenkohl-Käse-Taler WG,M,L,Ei,SE mit Buttersoße M,L,WG, Kartoffelpürree M,L<br>Reduzierte Kost | Kürbissuppe mit vegetarischen Hackbällchen WG,GG,Ei,S, Dinkelbrötchen DG | Pilzpfanne M,L (Steinpilze, Champigonons) mit Semmelknödel WG,Ei, Tomatensalat | 5 Stück Fischnuggets (Seelachs) WG,SF,F mit Tomatensoße WG und Schmetterlingsnudeln WG |
| | 1533 kJ / 365 kcal<br>41 g Kohlenh / 6 g Zucker<br>1,1 g Salz | 14 g Fett / 9 g ges. Fettsäuren<br>19 g Eiweiß<br>3,4 BE | 1814 kJ / 433 kcal<br>40 g Kohlenh / 3 g Zucker<br>2,5 g Salz | 22 g Fett / 10 g ges. Fettsäuren<br>20 g Eiweiß<br>3,3 BE | 2227 kJ / 533 kcal<br>41 g Kohlenh / 8 g Zucker<br>3 g Salz |
| | 30 g Fett / 19 g ges. Fettsäuren<br>25 g Eiweiß<br>3,5 BE | 1794 kJ / 426 kcal<br>60 g Kohlenh / 10 g Zucker<br>3 g Salz | 14 g Fett / 5 g ges. Fettsäuren<br>16 g Eiweiß<br>5 BE | 2133 kJ / 504 kcal<br>92 g Kohlenh / 1 g Zucker<br>2,6 g Salz | 7 g Fett / 1 g ges. Fettsäuren<br>18 g Eiweiß<br>7,7 BE |
| Dessert | Kirschquarkcreme mit Schokostreuseln M,L,S | Obst | Milchpudding Butterkeks M,L,WG | Obst | Schokokeks M,L,Ei,WG |
| | 301 kJ / 71 kcal<br>10 g Kohlenh / 10 g Zucker<br>0,11 g Salz | 0,6 g Fett / 0,3 g ges. Fettsäuren<br>6 g Eiweiß<br>0,9 BE | kJ / kcal<br>g Kohlenh / g Zucker<br>g Salz | g Fett / 7 g ges. Fettsäuren<br>g Eiweiß<br>1,3 BE | 329 kJ / 78 kcal<br>13 g Kohlenh / 10 g Zucker<br>0,1 g Salz |
| | 1,5 g Fett / 1 g ges. Fettsäuren<br>3 g Eiweiß<br>1,1 BE | kJ / kcal<br>g Kohlenh / g Zucker<br>g Salz | g Fett / 7 g ges. Fettsäuren<br>g Eiweiß<br>1,3 BE | 506 kJ / 121 kcal<br>15 g Kohlenh / 7 g Zucker<br>0,12 g Salz | 6 g Fett / 4,1 g ges. Fettsäuren<br>1,1 g Eiweiß<br>1,3 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