



Speisenvorschlag

Montessorizentrum Köln



| 49. KW | Montag, 06.12.2010 | Dienstag, 07.12.2010 | Mittwoch, 08.12.2010 | Donnerstag, 09.12.2010 | Freitag, 10.12.2010 |
|--------------------|---|--|---|--|---|
| Stammessen |  Geflügelsteak "Hawaii" mit Ananas und Käse überbacken, dazu süß-saure Sauce und BIO-Reis Zusatzstoffe: Kilojoule: 2100,2 kJ Kilokalorien: 501,1 kcal Eiweiß: 32,2 g Kohlenhydrate: 71 g Fett: 9,2 g |  Fischfrikadelle mit Kartoffelpüree, dazu Möhrensalat Zusatzstoffe: Kilojoule: 1748,7 kJ Kilokalorien: 417,9 kcal Eiweiß: 25,7 g Kohlenhydrate: 51 g Fett: 12 g |  Geflügelfrikadelle mit jungem Kohlrabi in Rahm und Salzkartoffeln Zusatzstoffe: Kilojoule: 1745,1 kJ Kilokalorien: 417,7 kcal Eiweiß: 33,2 g Kohlenhydrate: 35,1 g Fett: 15,3 g |  Hähnchen Crossies mit warmen Curry-Ketchupdip, Erbsen und BIO-Parboiledreis Zusatzstoffe: 9 Kilojoule: 2869,9 kJ Kilokalorien: 682,9 kcal Eiweiß: 34,6 g Kohlenhydrate: 113,9 g Fett: 8,9 g |  Möhren-Currycremesuppe mit Geflügelbuckwurst und Brötchen Zusatzstoffe: 2, 3, 4 Kilojoule: 2455,8 kJ Kilokalorien: 588,2 kcal Eiweiß: 26,9 g Kohlenhydrate: 49,5 g Fett: 31,1 g |
| Vegetarisch |  Reispfanne mit verschiedenem Gemüse Zusatzstoffe: Kilojoule: 1572,6 kJ Kilokalorien: 376,2 kcal Eiweiß: 21,4 g Kohlenhydrate: 47,7 g Fett: 10,7 g |  Gemüseauflauf mit Ei und heller Kräutersauce Zusatzstoffe: 1, 2 Kilojoule: 3097 kJ Kilokalorien: 738,6 kcal Eiweiß: 19,7 g Kohlenhydrate: 55,3 g Fett: 48,4 g |  Asiatische Gemüseschnitte dazu BIO-Reis und Sesamsauce Zusatzstoffe: Kilojoule: 2639,8 kJ Kilokalorien: 631,3 kcal Eiweiß: 22,2 g Kohlenhydrate: 73,2 g Fett: 27,5 g |  Pizzaschnitte "Margherita" mit Tomate, Oregano und Mozzarella, dazu Salat Zusatzstoffe: 1, 9 Kilojoule: 2516,7 kJ Kilokalorien: 590,7 kcal Eiweiß: 20,2 g Kohlenhydrate: 99,4 g Fett: 13,1 g |  Pasta BIO-Nudeln mit Gemüsegulasch Zusatzstoffe: Kilojoule: 2922,1 kJ Kilokalorien: 697,3 kcal Eiweiß: 24,9 g Kohlenhydrate: 124,9 g Fett: 9,6 g |
| Dessert | Milchreis Zusatzstoffe: Kilojoule: 578,1 kJ Kilokalorien: 137,6 kcal Eiweiß: 4,1 g Kohlenhydrate: 22,7 g Fett: 3,3 g | Obst Zusatzstoffe: Kilojoule: 796 kJ Kilokalorien: 190 kcal Eiweiß: 2,3 g Kohlenhydrate: 42,8 g Fett: 0,4 g | Götterspeise Zusatzstoffe: 1 Kilojoule: 489,9 kJ Kilokalorien: 116,6 kcal Eiweiß: 2,7 g Kohlenhydrate: 24,9 g Fett: 0,4 g | Obst Zusatzstoffe: Kilojoule: 796 kJ Kilokalorien: 190 kcal Eiweiß: 2,3 g Kohlenhydrate: 42,8 g Fett: 0,4 g | Pudding Zusatzstoffe: 1 Kilojoule: 527,5 kJ Kilokalorien: 125,4 kcal Eiweiß: 4 g Kohlenhydrate: 22,7 g Fett: 1,9 g |

Zusatzstoffe: 1 = Farbstoff / 2 = Konservierungsstoff / 3 = Antioxidationsmittel / 4 = Geschmacksverstärker / 5 = geschwefelt / 6 = geschwärzt / 7 = gewachst / 8 = Phosphat / 9 = Süßungsmittel

Die Nährwertangaben wurden anhand der rezeptorischen Mengenangaben und auf Grundlage des Bundeslebensmittelschlüssel II (BLS) ermittelt.

Öko-Kontrollnummer: DE-ÖKO-039

Änderungen vorbehalten

Das Team von L & D wünscht Guten Appetit!