

Abendessen

	ATK 1	ATK 2	ATK-Fleischfrei
Montag 14.10.19	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) Frischkäse (8) ATK-Geflügel-Bierschinken (1,2,15,20) ATK Brotzeitquark Natur (8)	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) Frischkäse (8) Leberwürstchen vom Schwein (2,15) ATK-Geflügel-Frikadellen (5,12,14,34)	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) Frischkäse (8) Schmelzkäse (1,2,8,20) ATK-Tilsiter (1,8)
Dienstag 15.10.19	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) Schmelzkäse (1,2,8,20) 2 ATK-Gekochter Schinken (2,15,20) ATK-Maasdamer (1,8)	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) Schmelzkäse (1,2,8,20) ATK-Gekochter Schinken (2,15,20) ATK-Maasdamer (1,8)	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) Frischkäse (8) Schmelzkäse (1,2,8,20) ATK-Maasdamer (1,8)
Mittwoch 16.10.19	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) Schmelzkäse (1,2,8,20) ATK-Geflügel-Jagdwurst (1,2,15,20) ATK-Gouda (1,8)	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) Schmelzkäse (1,2,8,20) ATK-Geflügelwiener 1 Stck (2,6,15,20) ATK-Lyoner vom Schwein (2,15,20)	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) Frischkäse 50% Fett (8) Schmelzkäse (1,2,8,20) ATK-Gouda (1,8)
Donnerstag 17.10.19	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) pflanzlicher Brotaufstrich (5) ATK-Gelbwurst v.Schw ATK-Geflügel-Bierschinken (1,2,15,20)	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) pflanzlicher Brotaufstrich (5) ATK-Krustenbraten v Schwein (2,15,20) ATK-Emmentaler (8)	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) Frischkäse 50% Fett (8) pflanzlicher Brotaufstrich (5) ATK-Emmentaler (8)
Freitag 18.10.19	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) Frischkäse 50% Fett (8) ATK-Geflügelwiener,1St. (2,6,15,20) ATK-Butterkäse (8)	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) Frischkäse (8) ATK-Butterkäse (8) ATK Brotzeitquark Natur (8)	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) Frischkäse (8) ATK-Butterkäse (8) ATK Brotzeitquark Natur (8)
Samstag 19.10.19	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) Schmelzkäse (1,2,8,20) ATK-Lyoner vom Schwein (2,15,20) ATK-Tilsiter (1,8)	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) Schmelzkäse (1,2,8,20) ATK-Lyoner vom Schwein (2,15,20) ATK-Tilsiter (1,8)	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) Schmelzkäse (1,2,8,20) Heringhäppchen (5,11) ATK-Tilsiter (1,8)
Sonntag 20.10.19	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) Schmelzkäse (1,2,8,20) Leberwürstchen vom Schwein (2,15) 2 ATK-Gekochter Schinken (2,15,20)	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) Schmelzkäse (1,2,8,20) Leberwürstchen vom Schwein (2,15) ATK-Gekochter Schinken (2,15,20)	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) Frischkäse (8) Schmelzkäse (1,2,8,20) ATK-Edamer (1,8)

1=mit Farbstoff,2=mit Konservierungsstoff,5=Senf und Senferzeugnisse,6=Sellerie und Sellerieerzeugnisse,8=Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose),11=Fisch und Fischerzeugnisse,12=Eier und Eierzeugnisse,14=Glutenhaltiges Getreide,15=mit Antioxidationsmittel,20=mit Phosphat, Stabilisator,34=Weizen,35=Roggen

Abendessen

Nährwerte

	ATK 1	ATK 2	ATK-Fleischfrei
Montag 14.10.19	Kilokalorien 373,89 kcal	Kilokalorien 450,85 kcal	Kilokalorien 442,41 kcal
	Fett 17,10 g	Fett 24,32 g	Fett 23,76 g
	Kohlenhydrate 37,60 g	Kohlenhydrate 38,35 g	Kohlenhydrate 36,82 g
	Eiweiss 16,88 g	Eiweiss 19,16 g	Eiweiss 19,66 g
	Ges. Fettsäuren 9 g	Ges. Fettsäuren 9 g	Ges. Fettsäuren 15 g
	Saccherose 3 g	Saccherose 1 g	Saccherose 2 g
	(Rübenzuc Natrium 973,59 mg)	(Rübenzuc Natrium 1.105,91 mg)	(Rübenzuc Natrium 968,44 mg)
Dienstag 15.10.19	Kilokalorien 497,26 kcal	Kilokalorien 456,46 kcal	Kilokalorien 452,41 kcal
	Fett 24,02 g	Fett 23,02 g	Fett 24,56 g
	Kohlenhydrate 36,48 g	Kohlenhydrate 36,20 g	Kohlenhydrate 36,82 g
	Eiweiss 33,15 g	Eiweiss 25,55 g	Eiweiss 20,46 g
	Ges. Fettsäuren 14 g	Ges. Fettsäuren 14 g	Ges. Fettsäuren 15 g
	Saccherose 1 g	Saccherose 1 g	Saccherose 2 g
	(Rübenzuc Natrium 1.591,03 mg)	(Rübenzuc Natrium 1.207,03 mg)	(Rübenzuc Natrium 920,44 mg)
Mittwoch 16.10.19	Kilokalorien 490,94 kcal	Kilokalorien 495,70 kcal	Kilokalorien 464,46 kcal
	Fett 27,75 g	Fett 29,86 g	Fett 26,20 g
	Kohlenhydrate 36,66 g	Kohlenhydrate 36,78 g	Kohlenhydrate 36,86 g
	Eiweiss 23,08 g	Eiweiss 19,37 g	Eiweiss 19,67 g
	Ges. Fettsäuren 15 g	Ges. Fettsäuren 13 g	Ges. Fettsäuren 16 g
	Saccherose 1 g	Saccherose 2 g	Saccherose 2 g
	(Rübenzuc Natrium 1.224,11 mg)	(Rübenzuc Natrium 1.351,03 mg)	(Rübenzuc Natrium 887,03 mg)
Donnerstag 17.10.19	Kilokalorien 396,67 kcal	Kilokalorien 472,22 kcal	Kilokalorien 465,82 kcal
	Fett 20,73 g	Fett 26,00 g	Fett 26,74 g
	Kohlenhydrate 37,13 g	Kohlenhydrate 36,42 g	Kohlenhydrate 37,20 g
	Eiweiss 14,78 g	Eiweiss 22,72 g	Eiweiss 18,56 g
	Ges. Fettsäuren 8 g	Ges. Fettsäuren 13 g	Ges. Fettsäuren 15 g
	Saccherose 1 g	Saccherose 1 g	Saccherose 2 g
	(Rübenzuc Natrium 1.188,03 mg)	(Rübenzuc Natrium 1.009,15 mg)	(Rübenzuc Natrium 778,75 mg)
Freitag 18.10.19	Kilokalorien 521,30 kcal	Kilokalorien 432,65 kcal	Kilokalorien 432,65 kcal
	Fett 31,66 g	Fett 22,61 g	Fett 22,61 g
	Kohlenhydrate 35,74 g	Kohlenhydrate 36,88 g	Kohlenhydrate 36,88 g
	Eiweiss 22,73 g	Eiweiss 19,84 g	Eiweiss 19,84 g
	Ges. Fettsäuren 16 g	Ges. Fettsäuren 14 g	Ges. Fettsäuren 14 g
	Saccherose 1 g	Saccherose 3 g	Saccherose 3 g
	(Rübenzuc Natrium 1.312,50 mg)	(Rübenzuc Natrium 952,31 mg)	(Rübenzuc Natrium 952,31 mg)
Samstag 19.10.19	Kilokalorien 502,50 kcal	Kilokalorien 502,50 kcal	Kilokalorien 595,16 kcal
	Fett 29,86 g	Fett 29,86 g	Fett 35,22 g
	Kohlenhydrate 36,28 g	Kohlenhydrate 36,28 g	Kohlenhydrate 39,07 g
	Eiweiss 21,47 g	Eiweiss 21,47 g	Eiweiss 28,65 g
	Ges. Fettsäuren 16 g	Ges. Fettsäuren 16 g	Ges. Fettsäuren 17 g
	Saccherose 2 g	Saccherose 2 g	Saccherose 4 g
	(Rübenzuc Natrium 1.159,03 mg)	(Rübenzuc Natrium 1.159,03 mg)	(Rübenzuc Natrium 1.411,03 mg)
Sonntag 20.10.19	Kilokalorien 434,96 kcal	Kilokalorien 394,16 kcal	Kilokalorien 440,01 kcal
	Fett 20,05 g	Fett 19,05 g	Fett 23,12 g
	Kohlenhydrate 36,73 g	Kohlenhydrate 36,45 g	Kohlenhydrate 36,82 g
	Eiweiss 26,28 g	Eiweiss 18,68 g	Eiweiss 20,50 g
	Ges. Fettsäuren 10 g	Ges. Fettsäuren 10 g	Ges. Fettsäuren 14 g
	Saccherose 1 g	Saccherose 1 g	Saccherose 2 g
	(Rübenzuc Natrium 1.571,03 mg)	(Rübenzuc Natrium 1.187,03 mg)	(Rübenzuc Natrium 920,44 mg)