

Speisekarte

Datum/Uhrzeit

07.10.2019 / 11:12

ATK Abend

Seite 1

Abendessen

	ATK 1	ATK 2	ATK-Fleischfrei
Montag 21.10.19	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) Frischkäse (8) ATK-Gelbwurst v.Schw ATK Brotzeitquark Natur (8)	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) Frischkäse (8) ATK-Fleischkäse v Schwein (2,15,20) ATK-Butterkäse (8)	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) Frischkäse (8) ATK-Butterkäse (8) ATK Brotzeitquark Natur (8)
Dienstag 22.10.19	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) Leberwürstchen vom Schwein (2,15) Babybel (8) ATK-Geflügel-Jagdwurst (1,2,15,20)	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) Babybel (8) ATK-Geflügel-Jagdwurst (1,2,15,20) ATK-Gouda (1,8)	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) Babybel (8) ATK-Gouda (1,8) ATK Brotzeitquark Natur (8)
Mittwoch 23.10.19	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) Schmelzkäse (1,2,8,20) 2 ATK-Gekochter Schinken (2,15,20) ATK-Edamer (1,8)	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) ATK-Fleischkäse-Häppchen v.Schwein (2,14,15,34) ATK-Edamer (1,8) ATK Brotzeitquark Natur (8)	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) Frischkäse 50% Fett (8) Schmelzkäse (1,2,8,20) ATK-Edamer (1,8)
Donnerstag 24.10.19	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) pflanzlicher Brotaufstrich (5) ATK-Geflügelwiener,1St. (2,6,15,20) ATK-Emmentaler (8)	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) Schmelzkäse (1,2,8,20) ATK-Krustenbraten v Schwein (2,15,20) ATK-Emmentaler (8)	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) Schmelzkäse (1,2,8,20) pflanzlicher Brotaufstrich (5) ATK-Emmentaler (8)
Freitag 25.10.19	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) Frischkäse (8) ATK-Geflügel-Mortadella (1,2,15,20) ATK-Maasdamer (1,8)	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) Frischkäse 50% Fett (8) ATK-Gelbwurst v.Schw ATK-Maasdamer (1,8)	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) Frischkäse 50% Fett (8) ATK-Maasdamer (1,8) ATK-Butterkäse (8)
Samstag 26.10.19	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) Schmelzkäse (1,2,8,20) 2 ATK-Gekochter Schinken (2,15,20) ATK-Gouda (1,8)	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) Schmelzkäse (1,2,8,20) ATK-Gekochter Schinken (2,15,20) ATK-Gouda (1,8)	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) Schmelzkäse (1,2,8,20) Heringhäppchen (5,11) ATK-Gouda (1,8)
Sonntag 27.10.19	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) pflanzlicher Brotaufstrich (5) ATK-Bierschinken v Schwein (2,15) ATK-Tilsiter (1,8)	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) pflanzlicher Brotaufstrich (5) ATK-Bierschinken v Schwein (2,15) ATK-Tilsiter (1,8)	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) Schmelzkäse (1,2,8,20) pflanzlicher Brotaufstrich (5) ATK-Tilsiter (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,14=Glutenhaltiges Getreide,15=mit Antioxidationsmittel,20=mit Phosphat, Stabilisator,34=Weizen,35=Roggen

Abendessen

Nährwerte

	ATK 1	ATK 2	ATK-Fleischfrei
Montag 21.10.19	Kilokalorien 377,85 kcal	Kilokalorien 525,55 kcal	Kilokalorien 432,65 kcal
	Fett 18,61 g	Fett 32,71 g	Fett 22,61 g
	Kohlenhydrate 37,03 g	Kohlenhydrate 35,43 g	Kohlenhydrate 36,88 g
	Eiweiss 15,06 g	Eiweiss 21,80 g	Eiweiss 19,84 g
	Ges. Fettsäuren 10 g	Ges. Fettsäuren 17 g	Ges. Fettsäuren 14 g
	Saccherose 3 g	Saccherose 1 g	Saccherose 3 g
	(Rübenzuc Natrium 884,31 mg)	(Rübenzuc Natrium 1.086,71 mg)	(Rübenzuc Natrium 952,31 mg)
Dienstag 22.10.19	Kilokalorien 441,68 kcal	Kilokalorien 511,18 kcal	Kilokalorien 481,30 kcal
	Fett 25,23 g	Fett 30,09 g	Fett 26,96 g
	Kohlenhydrate 35,29 g	Kohlenhydrate 35,04 g	Kohlenhydrate 35,98 g
	Eiweiss 17,88 g	Eiweiss 24,56 g	Eiweiss 23,25 g
	Ges. Fettsäuren 12 g	Ges. Fettsäuren 17 g	Ges. Fettsäuren 16 g
	Saccherose 1 g	Saccherose 0 g	Saccherose 2 g
	(Rübenzuc Natrium 1.213,58 mg)	(Rübenzuc Natrium 1.233,58 mg)	(Rübenzuc Natrium 918,90 mg)
Mittwoch 23.10.19	Kilokalorien 484,86 kcal	Kilokalorien 481,10 kcal	Kilokalorien 444,86 kcal
	Fett 22,58 g	Fett 25,64 g	Fett 23,88 g
	Kohlenhydrate 36,48 g	Kohlenhydrate 36,46 g	Kohlenhydrate 36,86 g
	Eiweiss 33,19 g	Eiweiss 25,09 g	Eiweiss 19,91 g
	Ges. Fettsäuren 13 g	Ges. Fettsäuren 14 g	Ges. Fettsäuren 14 g
	Saccherose 1 g	Saccherose 2 g	Saccherose 2 g
	(Rübenzuc Natrium 1.591,03 mg)	(Rübenzuc Natrium 1.078,90 mg)	(Rübenzuc Natrium 887,03 mg)
Donnerstag 24.10.19	Kilokalorien 546,22 kcal	Kilokalorien 478,06 kcal	Kilokalorien 462,99 kcal
	Fett 33,44 g	Fett 25,78 g	Fett 25,71 g
	Kohlenhydrate 36,76 g	Kohlenhydrate 36,08 g	Kohlenhydrate 37,88 g
	Eiweiss 24,14 g	Eiweiss 25,11 g	Eiweiss 19,56 g
	Ges. Fettsäuren 16 g	Ges. Fettsäuren 15 g	Ges. Fettsäuren 14 g
	Saccherose 1 g	Saccherose 1 g	Saccherose 2 g
	(Rübenzuc Natrium 1.194,75 mg)	(Rübenzuc Natrium 997,43 mg)	(Rübenzuc Natrium 849,28 mg)
Freitag 25.10.19	Kilokalorien 490,98 kcal	Kilokalorien 483,30 kcal	Kilokalorien 538,10 kcal
	Fett 28,51 g	Fett 28,46 g	Fett 32,46 g
	Kohlenhydrate 35,94 g	Kohlenhydrate 35,39 g	Kohlenhydrate 35,24 g
	Eiweiss 22,13 g	Eiweiss 20,85 g	Eiweiss 25,63 g
	Ges. Fettsäuren 15 g	Ges. Fettsäuren 16 g	Ges. Fettsäuren 20 g
	Saccherose 1 g	Saccherose 1 g	Saccherose 1 g
	(Rübenzuc Natrium 1.120,39 mg)	(Rübenzuc Natrium 1.004,50 mg)	(Rübenzuc Natrium 1.072,50 mg)
Samstag 26.10.19	Kilokalorien 504,46 kcal	Kilokalorien 463,66 kcal	Kilokalorien 612,36 kcal
	Fett 24,90 g	Fett 23,90 g	Fett 36,90 g
	Kohlenhydrate 36,48 g	Kohlenhydrate 36,20 g	Kohlenhydrate 39,07 g
	Eiweiss 32,95 g	Eiweiss 25,35 g	Eiweiss 29,25 g
	Ges. Fettsäuren 14 g	Ges. Fettsäuren 14 g	Ges. Fettsäuren 17 g
	Saccherose 1 g	Saccherose 1 g	Saccherose 4 g
	(Rübenzuc Natrium 1.591,03 mg)	(Rübenzuc Natrium 1.207,03 mg)	(Rübenzuc Natrium 1.363,03 mg)
Sonntag 27.10.19	Kilokalorien 463,19 kcal	Kilokalorien 463,19 kcal	Kilokalorien 438,59 kcal
	Fett 25,76 g	Fett 25,76 g	Fett 23,71 g
	Kohlenhydrate 36,62 g	Kohlenhydrate 36,62 g	Kohlenhydrate 37,88 g
	Eiweiss 20,52 g	Eiweiss 20,52 g	Eiweiss 17,68 g
	Ges. Fettsäuren 14 g	Ges. Fettsäuren 14 g	Ges. Fettsäuren 13 g
	Saccherose 1 g	Saccherose 1 g	Saccherose 2 g
	(Rübenzuc Natrium 1.185,15 mg)	(Rübenzuc Natrium 1.185,15 mg)	(Rübenzuc Natrium 1.017,28 mg)