

Speisekarte

Datum/Uhrzeit

07.10.2019 / 11:15

ATK Abend

Seite 1

Abendessen

	ATK 1	ATK 2	ATK-Fleischfrei
Montag 18.11.19	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) Schmelzkäse (1,2,8,20) ATK-Fleischkäse-Häppchen v.Schwein (2,14,15,34) ATK-Geflügel-Mortadella (1,2,15,20)	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) Schmelzkäse (1,2,8,20) ATK-Geflügelwurstaufschnitt (2,15,20) ATK-Edamer (1,8)	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) Friskäse 50% Fett (8) Schmelzkäse (1,2,8,20) ATK-Edamer (1,8)
Dienstag 19.11.19	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) Schmelzkäse (1,2,8,20) Teewürstchen v.Schwein+Rind ATK-Gouda (1,8)	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) Schmelzkäse (1,2,8,20) Leberwürstchen vom Schwein (2,15) ATK-Geflügel-Bierschinken (1,2,15,20)	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) Schmelzkäse (1,2,8,20) Heringhäppchen (5,11) ATK-Gouda (1,8)
Mittwoch 20.11.19	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) Friskäse (8) ATK-Gelbwurst v.Schw ATK-Tilsiter (1,8)	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) Friskäse (8) ATK-Gekochter Schinken (2,15,20) ATK-Geflügel-Jagdwurst (1,2,15,20)	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) Friskäse (8) Schmelzkäse (1,2,8,20) ATK-Tilsiter (1,8)
Donnerstag 21.11.19	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) pflanzlicher Brotaufstrich (5) ATK-Geflügelwiener,1St. (2,6,15,20) ATK-Krustenbraten v Schwein (2,15,20)	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 22.11.19	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) Friskäse 50% Fett (8) ATK-Bierschinken v Schwein (2,15) ATK-Geflügel-Mortadella (1,2,15,20)	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) Friskäse 50% Fett (8) ATK-Geflügel-Mortadella (1,2,15,20) ATK-Gouda (1,8)	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) Friskäse 50% Fett (8) ATK-Maasdamer (1,8) ATK-Butterkäse (8)
Samstag 23.11.19	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) Friskäse (8) ATK-Geflügelwiener,1St. (2,6,15,20) ATK-Emmentaler (8)	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) Friskäse (8) ATK-Geflügelwiener,1St. (2,6,15,20) ATK-Edamer (1,8)	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) Friskäse (8) Schmelzkäse (1,2,8,20) ATK-Edamer (1,8)
Sonntag 24.11.19	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) 2 ATK-Gekochter Schinken (2,15,20) Babybel (8) ATK-Gouda (1,8)	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) ATK-Gekochter Schinken (2,15,20) Babybel (8) ATK-Gouda (1,8)	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) Friskäse (8) Babybel (8) ATK-Gouda (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 18.11.19	Kilokalorien 432,59 kcal	Kilokalorien 468,42 kcal	Kilokalorien 444,86 kcal
	Fett 23,04 g	Fett 25,26 g	Fett 23,88 g
	Kohlenhydrate 37,14 g	Kohlenhydrate 36,28 g	Kohlenhydrate 36,86 g
	Eiweiss 18,14 g	Eiweiss 23,39 g	Eiweiss 19,91 g
	Ges. Fettsäuren 10 g	Ges. Fettsäuren 14 g	Ges. Fettsäuren 14 g
	Saccherose 2 g	Saccherose 1 g	Saccherose 2 g
	(Rübenzuc Natrium 1.221,51 mg)	(Rübenzuc Natrium 1.178,23 mg)	(Rübenzuc Natrium 887,03 mg)
Dienstag 19.11.19	Kilokalorien 489,61 kcal	Kilokalorien 414,20 kcal	Kilokalorien 612,36 kcal
	Fett 28,43 g	Fett 21,94 g	Fett 36,90 g
	Kohlenhydrate 36,17 g	Kohlenhydrate 36,89 g	Kohlenhydrate 39,07 g
	Eiweiss 21,75 g	Eiweiss 16,80 g	Eiweiss 29,25 g
	Ges. Fettsäuren 16 g	Ges. Fettsäuren 10 g	Ges. Fettsäuren 17 g
	Saccherose 1 g	Saccherose 2 g	Saccherose 4 g
	(Rübenzuc Natrium 1.043,03 mg)	(Rübenzuc Natrium 1.144,31 mg)	(Rübenzuc Natrium 1.363,03 mg)
Mittwoch 20.11.19	Kilokalorien 468,45 kcal	Kilokalorien 383,73 kcal	Kilokalorien 442,41 kcal
	Fett 26,89 g	Fett 17,34 g	Fett 23,76 g
	Kohlenhydrate 35,35 g	Kohlenhydrate 36,22 g	Kohlenhydrate 36,82 g
	Eiweiss 20,64 g	Eiweiss 20,07 g	Eiweiss 19,66 g
	Ges. Fettsäuren 16 g	Ges. Fettsäuren 8 g	Ges. Fettsäuren 15 g
	Saccherose 1 g	Saccherose 1 g	Saccherose 2 g
	(Rübenzuc Natrium 1.085,91 mg)	(Rübenzuc Natrium 1.330,99 mg)	(Rübenzuc Natrium 968,44 mg)
Donnerstag 21.11.19	Kilokalorien 441,03 kcal	Kilokalorien 478,06 kcal	Kilokalorien 462,99 kcal
	Fett 24,00 g	Fett 25,78 g	Fett 25,71 g
	Kohlenhydrate 36,92 g	Kohlenhydrate 36,08 g	Kohlenhydrate 37,88 g
	Eiweiss 18,74 g	Eiweiss 25,11 g	Eiweiss 19,56 g
	Ges. Fettsäuren 10 g	Ges. Fettsäuren 15 g	Ges. Fettsäuren 14 g
	Saccherose 1 g	Saccherose 1 g	Saccherose 2 g
	(Rübenzuc Natrium 1.369,15 mg)	(Rübenzuc Natrium 997,43 mg)	(Rübenzuc Natrium 849,28 mg)
Freitag 22.11.19	Kilokalorien 420,39 kcal	Kilokalorien 503,03 kcal	Kilokalorien 538,10 kcal
	Fett 22,80 g	Fett 30,16 g	Fett 32,46 g
	Kohlenhydrate 36,34 g	Kohlenhydrate 35,98 g	Kohlenhydrate 35,24 g
	Eiweiss 16,90 g	Eiweiss 21,34 g	Eiweiss 25,63 g
	Ges. Fettsäuren 11 g	Ges. Fettsäuren 16 g	Ges. Fettsäuren 20 g
	Saccherose 1 g	Saccherose 1 g	Saccherose 1 g
	(Rübenzuc Natrium 1.149,38 mg)	(Rübenzuc Natrium 1.086,98 mg)	(Rübenzuc Natrium 1.072,50 mg)
Samstag 23.11.19	Kilokalorien 550,05 kcal	Kilokalorien 523,25 kcal	Kilokalorien 440,01 kcal
	Fett 33,49 g	Fett 30,85 g	Fett 23,12 g
	Kohlenhydrate 35,70 g	Kohlenhydrate 35,70 g	Kohlenhydrate 36,82 g
	Eiweiss 26,12 g	Eiweiss 25,08 g	Eiweiss 20,50 g
	Ges. Fettsäuren 17 g	Ges. Fettsäuren 16 g	Ges. Fettsäuren 14 g
	Saccherose 1 g	Saccherose 1 g	Saccherose 2 g
	(Rübenzuc Natrium 1.145,91 mg)	(Rübenzuc Natrium 1.265,91 mg)	(Rübenzuc Natrium 920,44 mg)
Sonntag 24.11.19	Kilokalorien 524,70 kcal	Kilokalorien 483,90 kcal	Kilokalorien 479,85 kcal
	Fett 27,24 g	Fett 26,24 g	Fett 27,77 g
	Kohlenhydrate 34,86 g	Kohlenhydrate 34,58 g	Kohlenhydrate 35,20 g
	Eiweiss 34,43 g	Eiweiss 26,83 g	Eiweiss 21,74 g
	Ges. Fettsäuren 16 g	Ges. Fettsäuren 16 g	Ges. Fettsäuren 17 g
	Saccherose 0 g	Saccherose 0 g	Saccherose 1 g
	(Rübenzuc Natrium 1.600,50 mg)	(Rübenzuc Natrium 1.216,50 mg)	(Rübenzuc Natrium 929,91 mg)