

# Speisekarte

Datum/Uhrzeit

03.11.2021 / 10:34

ATK Abend

Seite 1

## Abendessen

	ATK 1	ATK 2	ATK-Fleischfrei
<b>Montag</b> 06.12.21	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)
<b>Dienstag</b> 07.12.21	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)
<b>Mittwoch</b> 08.12.21	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)
<b>Donnerstag</b> 09.12.21	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) pflanzlicher Brotaufstrich (5) ATK-Geflügelwiener 1 Stck (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)
<b>Freitag</b> 10.12.21	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)
<b>Samstag</b> 11.12.21	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)
<b>Sonntag</b> 12.12.21	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
<b>Montag</b> 06.12.21	Kilokalorien 380,20 kcal Fett 18,82 g Ges. Fettsäuren 10 g Kohlenhydrate 36,95 g Zucker 3 g Eiweiss 15,28 g Natrium 823,86 mg	Kilokalorien 527,30 kcal Fett 32,88 g Ges. Fettsäuren 17 g Kohlenhydrate 35,47 g Zucker 1 g Eiweiss 21,84 g Natrium 1.091,86 mg	Kilokalorien 435,00 kcal Fett 22,82 g Ges. Fettsäuren 14 g Kohlenhydrate 36,80 g Zucker 3 g Eiweiss 20,06 g Natrium 891,86 mg
<b>Dienstag</b> 07.12.21	Kilokalorien 430,58 kcal Fett 24,09 g Ges. Fettsäuren 12 g Kohlenhydrate 34,85 g Zucker 1 g Eiweiss 18,10 g Natrium 1.226,90 mg	Kilokalorien 500,08 kcal Fett 28,94 g Ges. Fettsäuren 16 g Kohlenhydrate 34,60 g Zucker 0 g Eiweiss 24,78 g Natrium 1.246,90 mg	Kilokalorien 481,90 kcal Fett 27,00 g Ges. Fettsäuren 16 g Kohlenhydrate 35,86 g Zucker 2 g Eiweiss 23,43 g Natrium 853,30 mg
<b>Mittwoch</b> 08.12.21	Kilokalorien 496,86 kcal Fett 23,22 g Ges. Fettsäuren 13 g Kohlenhydrate 36,32 g Zucker 2 g Eiweiss 35,11 g Natrium 1.559,03 mg	Kilokalorien 481,70 kcal Fett 25,68 g Ges. Fettsäuren 14 g Kohlenhydrate 36,34 g Zucker 2 g Eiweiss 25,27 g Natrium 1.013,30 mg	Kilokalorien 444,86 kcal Fett 23,88 g Ges. Fettsäuren 14 g Kohlenhydrate 36,86 g Zucker 2 g Eiweiss 19,91 g Natrium 887,03 mg
<b>Donnerstag</b> 09.12.21	Kilokalorien 546,22 kcal Fett 33,44 g Ges. Fettsäuren 16 g Kohlenhydrate 36,76 g Zucker 1 g Eiweiss 24,14 g Natrium 1.194,75 mg	Kilokalorien 478,06 kcal Fett 25,78 g Ges. Fettsäuren 15 g Kohlenhydrate 36,08 g Zucker 1 g Eiweiss 25,11 g Natrium 997,43 mg	Kilokalorien 462,99 kcal Fett 25,71 g Ges. Fettsäuren 14 g Kohlenhydrate 37,88 g Zucker 2 g Eiweiss 19,56 g Natrium 849,28 mg
<b>Freitag</b> 10.12.21	Kilokalorien 484,59 kcal Fett 28,01 g Ges. Fettsäuren 16 g Kohlenhydrate 36,35 g Zucker 1 g Eiweiss 22,02 g Natrium 1.146,26 mg	Kilokalorien 483,30 kcal Fett 28,46 g Ges. Fettsäuren 16 g Kohlenhydrate 35,39 g Zucker 1 g Eiweiss 20,85 g Natrium 1.004,50 mg	Kilokalorien 538,10 kcal Fett 32,46 g Ges. Fettsäuren 20 g Kohlenhydrate 35,24 g Zucker 1 g Eiweiss 25,63 g Natrium 1.072,50 mg
<b>Samstag</b> 11.12.21	Kilokalorien 516,46 kcal Fett 25,54 g Ges. Fettsäuren 14 g Kohlenhydrate 36,32 g Zucker 2 g Eiweiss 34,87 g Natrium 1.559,03 mg	Kilokalorien 469,66 kcal Fett 24,22 g Ges. Fettsäuren 14 g Kohlenhydrate 36,12 g Zucker 1 g Eiweiss 26,31 g Natrium 1.191,03 mg	Kilokalorien 612,36 kcal Fett 37,25 g Ges. Fettsäuren 17 g Kohlenhydrate 39,07 g Zucker 4 g Eiweiss 29,10 g Natrium 1.357,03 mg
<b>Sonntag</b> 12.12.21	Kilokalorien 463,19 kcal Fett 25,76 g Ges. Fettsäuren 14 g Kohlenhydrate 36,62 g Zucker 1 g Eiweiss 20,52 g Natrium 1.185,15 mg	Kilokalorien 463,19 kcal Fett 25,76 g Ges. Fettsäuren 14 g Kohlenhydrate 36,62 g Zucker 1 g Eiweiss 20,52 g Natrium 1.185,15 mg	Kilokalorien 438,59 kcal Fett 23,71 g Ges. Fettsäuren 13 g Kohlenhydrate 37,88 g Zucker 2 g Eiweiss 17,68 g Natrium 1.017,28 mg