

Speisekarte

Datum/Uhrzeit

26.10.2020 / 10:25

ATK Abend

Seite 1

Abendessen

	ATK 1	ATK 2	ATK-Fleischfrei
Montag 07.12.20	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 08.12.20	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-Gelbwurst v.Schw ATK-Maasdamer (1,8)	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) Schmelzkäse (1,2,8,20) pflanzlicher Brotaufstrich (5) ATK-Maasdamer (1,8)
Mittwoch 09.12.20	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 10.12.20	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 11.12.20	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 12.12.20	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 13.12.20	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 07.12.20	Kilokalorien 373,89 kcal Fett 17,10 g Ges. Fettsäuren 9 g Kohlenhydrate 37,60 g Zucker 3 g Eiweiss 16,88 g Natrium 973,59 mg	Kilokalorien 450,85 kcal Fett 24,32 g Ges. Fettsäuren 9 g Kohlenhydrate 38,35 g Zucker 1 g Eiweiss 19,16 g Natrium 1.105,91 mg	Kilokalorien 442,41 kcal Fett 23,76 g Ges. Fettsäuren 15 g Kohlenhydrate 36,82 g Zucker 2 g Eiweiss 19,66 g Natrium 968,44 mg
Dienstag 08.12.20	Kilokalorien 497,26 kcal Fett 24,02 g Ges. Fettsäuren 14 g Kohlenhydrate 36,48 g Zucker 1 g Eiweiss 33,15 g Natrium 1.591,03 mg	Kilokalorien 480,46 kcal Fett 27,42 g Ges. Fettsäuren 16 g Kohlenhydrate 36,07 g Zucker 1 g Eiweiss 21,85 g Natrium 1.075,03 mg	Kilokalorien 448,59 kcal Fett 24,51 g Ges. Fettsäuren 14 g Kohlenhydrate 37,88 g Zucker 2 g Eiweiss 18,48 g Natrium 969,28 mg
Mittwoch 09.12.20	Kilokalorien 479,84 kcal Fett 26,60 g Ges. Fettsäuren 15 g Kohlenhydrate 36,21 g Zucker 1 g Eiweiss 23,30 g Natrium 1.237,43 mg	Kilokalorien 495,70 kcal Fett 29,86 g Ges. Fettsäuren 13 g Kohlenhydrate 36,78 g Zucker 2 g Eiweiss 19,37 g Natrium 1.351,03 mg	Kilokalorien 464,46 kcal Fett 26,20 g Ges. Fettsäuren 16 g Kohlenhydrate 36,86 g Zucker 2 g Eiweiss 19,67 g Natrium 887,03 mg
Donnerstag 10.12.20	Kilokalorien 396,67 kcal Fett 20,73 g Ges. Fettsäuren 8 g Kohlenhydrate 37,13 g Zucker 1 g Eiweiss 14,78 g Natrium 1.188,03 mg	Kilokalorien 472,22 kcal Fett 26,00 g Ges. Fettsäuren 13 g Kohlenhydrate 36,42 g Zucker 1 g Eiweiss 22,72 g Natrium 1.009,15 mg	Kilokalorien 465,82 kcal Fett 26,74 g Ges. Fettsäuren 15 g Kohlenhydrate 37,20 g Zucker 2 g Eiweiss 18,56 g Natrium 778,75 mg
Freitag 11.12.20	Kilokalorien 521,30 kcal Fett 31,66 g Ges. Fettsäuren 16 g Kohlenhydrate 35,74 g Zucker 1 g Eiweiss 22,73 g Natrium 1.312,50 mg	Kilokalorien 432,65 kcal Fett 22,61 g Ges. Fettsäuren 14 g Kohlenhydrate 36,88 g Zucker 3 g Eiweiss 19,84 g Natrium 952,31 mg	Kilokalorien 432,65 kcal Fett 22,61 g Ges. Fettsäuren 14 g Kohlenhydrate 36,88 g Zucker 3 g Eiweiss 19,84 g Natrium 952,31 mg
Samstag 12.12.20	Kilokalorien 502,50 kcal Fett 29,86 g Ges. Fettsäuren 16 g Kohlenhydrate 36,28 g Zucker 2 g Eiweiss 21,47 g Natrium 1.159,03 mg	Kilokalorien 502,50 kcal Fett 29,86 g Ges. Fettsäuren 16 g Kohlenhydrate 36,28 g Zucker 2 g Eiweiss 21,47 g Natrium 1.159,03 mg	Kilokalorien 595,16 kcal Fett 35,42 g Ges. Fettsäuren 17 g Kohlenhydrate 39,07 g Zucker 4 g Eiweiss 28,55 g Natrium 1.411,03 mg
Sonntag 13.12.20	Kilokalorien 434,96 kcal Fett 20,05 g Ges. Fettsäuren 10 g Kohlenhydrate 36,73 g Zucker 1 g Eiweiss 26,28 g Natrium 1.571,03 mg	Kilokalorien 394,16 kcal Fett 19,05 g Ges. Fettsäuren 10 g Kohlenhydrate 36,45 g Zucker 1 g Eiweiss 18,68 g Natrium 1.187,03 mg	Kilokalorien 440,01 kcal Fett 23,12 g Ges. Fettsäuren 14 g Kohlenhydrate 36,82 g Zucker 2 g Eiweiss 20,50 g Natrium 920,44 mg