

Abendessen

	Menü 1	Menü 2	Menü 3
Montag 18.01.21	++TAGESEMPFEHLUNG++ Vollkornbrot (14,34,35) 2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) Frischkäse (8) VK Wurstaufschnitt vom Geflügel (1,2,15,20) Geflügel-Frikadellen (5,12,14,34)	2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) Frischkäse (8) LVK Frischwurst vom Schwein (2,5,15,20) Geflügel-Frikadellen (5,12,14,34) Rote Bete-Apfel Rohkost (15)	2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) FFSchnittkäse (1,8) Frischkäse (8) Camembert (8) Griechischer Salat (1,3,8,15,17)
Dienstag 19.01.21	2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) VK Schnittkäse (1,8) Rindswurstchen (2,15,20) Gemüse-Quark-Aufstrich (6,8,15) Blumenkohlsalat (1)	++TAGESEMPFEHLUNG++ Vollkornbrot (14,34,35) 2 Mischbrot (14,34,35) 20g Halbfettmargarine (1) LVK Schnittkäse (1,2,8) gek. Schinken v.Schwein (2,15,20) Gemüse-Quark-Aufstrich (6,8,15)	2 Mischbrot (14,34,35) 20g Halbfettmargarine (1) FFSchnittkäse (1,8) Kräuterfrischkäse (8) Gemüse-Quark-Aufstrich (6,8,15) Frische Gurke
Mittwoch 20.01.21	2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) Schmelzkäse (1,2,8,20) Gabelrollmops (5,11,22) Geflügel-Paprika-Lyoner (1,2,15,20) Senfgurke (5,15,21)	2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) LVK Schnittkäse (1,2,8) Schmelzkäse (1,2,8,20) LVK Frischwurst vom Geflügel (1,2,15,20) Senfgurke (5,15,21)	++TAGESEMPFEHLUNG++ Vollkornbrot (14,34,35) 2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) Frischkäse 50% Fett (8) Schmelzkäse (1,2,8,20) Gabelrollmops (5,11,22)
Donnerstag 21.01.21	2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) Camembert (8) Schwarzwälder Schinken v. Schwein (2) Räucherlachs-Frischkäse (8,11) Honigmelone	2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) pflanzlicher Brotaufstrich (5) Krustenbraten vom Schwein (2,15,20) Gelbwurst v.Schwein (2,20) Honigmelone	++TAGESEMPFEHLUNG++ Vollkornbrot (14,34,35) 2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) Camembert (8) pflanzlicher Brotaufstrich (5) Räucherlachs-Frischkäse (8,11)
Freitag 22.01.21	2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) VK Käseaufschnitt (1,8) Kräuterquark (8) Babybel (8) Broccoli-Tomatensalat (1)	2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) Frischkäse 50% Fett (8) LVK Wurstaufschnitt vom Geflügel (1,2,15,20) Geflügelwiener 1 St (2,6,15,20) Broccoli-Tomatensalat (1) Senf (5)	++TAGESEMPFEHLUNG++ Vollkornbrot (14,34,35) 2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) FFKäseaufschnitt (8) Kräuterquark (8) Babybel (8)
Samstag 23.01.21	Vollkornbrot (14,34,35) 2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) VK Frischwurst v.Schwein+Rind (2,15,20) VK Schnittkäse (1,8) Schmelzkäse (1,2,8,20) Wachsbohnsalat (1)	2 Mischbrot (14,34,35) 20g Halbfettmargarine (1) LVK Frischwurst v. Schwein+Rind (2,15,20) LVK Schnittkäse (1,2,8) Schmelzkäse (1,2,8,20) Wachsbohnsalat (1)	++TAGESEMPFEHLUNG++ 2 Mischbrot (14,34,35) 20g Halbfettmargarine (1) FFSchnittkäse (1,8) Schmelzkäse (1,2,8,20) Heringshappen Friesisch (11) Wachsbohnsalat (1)
Sonntag 24.01.21	2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) Leberwurstchen vom Schwein (2,15) roher Schinken v. Schwein (2) Mozzarella (8) mediterrane Kirschtomaten (8)	2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) Leberwurstchen vom Schwein (2,15) Mozzarella (8) Camembert Creme (8) mediterrane Kirschtomaten (8)	++TAGESEMPFEHLUNG++ Vollkornbrot (14,34,35) 2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) FFSchnittkäse (1,8) Grünkern-Meerrettich-Aufstrich (3,14,15,17,38) Mozzarella (8)

1=mit Farbstoff,2=mit Konservierungsstoff,3=Schwefeldioxid und Sulfite,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,17=geschwefelt,20=mit Phosphat, Stabilisator,21=mit Süßungsmittel(n),22=mit einer Zuckerart und Süßungsmittel,34=Weizen,35=Roggen,38=Dinkel

Abendessen

Nährwerte

	Menü 1	Menü 2	Menü 3
Montag 18.01.21	Kilokalorien 632,59 kcal Fett 28,36 g Ges. Fettsäuren 11 g Kohlenhydrate 63,96 g Zucker 5 g Eiweiss 28,87 g Natrium 2.247,27 mg	Kilokalorien 545,32 kcal Fett 30,22 g Ges. Fettsäuren 11 g Kohlenhydrate 45,75 g Zucker 6 g Eiweiss 21,72 g Natrium 1.297,34 mg	Kilokalorien 579,56 kcal Fett 32,90 g Ges. Fettsäuren 19 g Kohlenhydrate 42,78 g Zucker 4 g Eiweiss 27,18 g Natrium 1.681,67 mg
Dienstag 19.01.21	Kilokalorien 530,78 kcal Fett 28,40 g Ges. Fettsäuren 15 g Kohlenhydrate 40,44 g Zucker 1 g Eiweiss 27,38 g Natrium 1.609,79 mg	Kilokalorien 600,04 kcal Fett 24,96 g Ges. Fettsäuren 9 g Kohlenhydrate 58,13 g Zucker 1 g Eiweiss 33,62 g Natrium 1.963,29 mg	Kilokalorien 470,37 kcal Fett 25,17 g Ges. Fettsäuren 10 g Kohlenhydrate 38,47 g Zucker 1 g Eiweiss 21,44 g Natrium 1.008,97 mg
Mittwoch 20.01.21	Kilokalorien 409,54 kcal Fett 19,93 g Ges. Fettsäuren 9 g Kohlenhydrate 38,96 g Zucker 2 g Eiweiss 17,26 g Natrium 1.552,03 mg	Kilokalorien 486,61 kcal Fett 26,51 g Ges. Fettsäuren 15 g Kohlenhydrate 37,50 g Zucker 2 g Eiweiss 23,75 g Natrium 1.355,43 mg	Kilokalorien 472,26 kcal Fett 18,91 g Ges. Fettsäuren 10 g Kohlenhydrate 56,55 g Zucker 3 g Eiweiss 17,20 g Natrium 1.436,03 mg
Donnerstag 21.01.21	Kilokalorien 449,38 kcal Fett 20,20 g Ges. Fettsäuren 11 g Kohlenhydrate 40,62 g Zucker 3 g Eiweiss 25,72 g Natrium 1.673,24 mg	Kilokalorien 459,02 kcal Fett 24,92 g Ges. Fettsäuren 11 g Kohlenhydrate 41,79 g Zucker 3 g Eiweiss 16,00 g Natrium 1.241,75 mg	Kilokalorien 493,24 kcal Fett 18,55 g Ges. Fettsäuren 10 g Kohlenhydrate 60,04 g Zucker 4 g Eiweiss 20,18 g Natrium 1.279,49 mg
Freitag 22.01.21	Kilokalorien 524,77 kcal Fett 27,31 g Ges. Fettsäuren 16 g Kohlenhydrate 40,01 g Zucker 3 g Eiweiss 28,61 g Natrium 1.251,42 mg	Kilokalorien 520,42 kcal Fett 27,89 g Ges. Fettsäuren 12 g Kohlenhydrate 40,42 g Zucker 2 g Eiweiss 25,35 g Natrium 1.890,02 mg	Kilokalorien 608,83 kcal Fett 27,27 g Ges. Fettsäuren 16 g Kohlenhydrate 57,87 g Zucker 3 g Eiweiss 31,23 g Natrium 1.479,42 mg
Samstag 23.01.21	Kilokalorien 678,80 kcal Fett 32,80 g Ges. Fettsäuren 17 g Kohlenhydrate 66,25 g Zucker 4 g Eiweiss 27,76 g Natrium 1.890,98 mg	Kilokalorien 589,86 kcal Fett 32,36 g Ges. Fettsäuren 13 g Kohlenhydrate 48,41 g Zucker 4 g Eiweiss 24,80 g Natrium 1.692,48 mg	Kilokalorien 573,44 kcal Fett 28,33 g Ges. Fettsäuren 12 g Kohlenhydrate 53,38 g Zucker 9 g Eiweiss 24,56 g Natrium 1.931,38 mg
Sonntag 24.01.21	Kilokalorien 591,00 kcal Fett 35,95 g Ges. Fettsäuren 16 g Kohlenhydrate 38,23 g Zucker 1 g Eiweiss 28,18 g Natrium 1.642,58 mg	Kilokalorien 556,07 kcal Fett 35,52 g Ges. Fettsäuren 18 g Kohlenhydrate 38,25 g Zucker 1 g Eiweiss 20,15 g Natrium 991,98 mg	Kilokalorien 675,57 kcal Fett 34,24 g Ges. Fettsäuren 17 g Kohlenhydrate 62,36 g Zucker 1 g Eiweiss 27,71 g Natrium 1.249,03 mg