

Speisekarte

Datum/Uhrzeit

07.10.2019 / 10:47

VK LVK FF Abend

Seite 1

Abendessen

	Menü 1	Menü 2	Menü 3
Montag 21.10.19	2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) VK Schnittkäse (1,8) Frischkäse (8) Fleischkäse vom Schwein (2,15,20) Gemüsesalat (1)	2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) Brotzeitquark (8) LVK Frischwurst vom Schwein (2,5,15,20) Schwarzwälder Schinken v. Schwein (2) Senfgurke (5,15,21)	++TAGESEMPFEHLUNG++ Vollkornbrot (14,34,35) 2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) FFSchnittkäse (1,8) Frischkäse (8) Brotzeitquark (8)
Dienstag 22.10.19	++TAGESEMPFEHLUNG++ Vollkornbrot (14,34,35) 2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) VK Frischwurst vom Geflügel (1,2,6,15,20) Frischkäse-Aufstrich Olive-Basilikum (8,15) Babybel (8)	2 Mischbrot (14,34,35) 20g Halbfettmargarine (1) Leberwürstchen vom Schwein (2,15) LVK Wurstaufschnitt vom Geflügel (1,2,6,15,20) Babybel (8) Karottensalat (1)	2 Mischbrot (14,34,35) 20g Halbfettmargarine (1) FFSchnittkäse (1,8) Frischkäse-Aufstrich Olive-Basilikum (8,15) Babybel (8) Farmersalat (1,6,8,12,15)
Mittwoch 23.10.19	2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) VK Schnittkäse (1,8) Brotzeitquark (8) Fleischkäse-Häppchen v. Schwein (2,14,15,34) Nudelsalat Thunfisch-Paprika (1,6,11,14,34) Senf (5)	2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) LVK Schnittkäse (1,2,8) Camembert (8) LVK Wurstaufschnitt vom Geflügel (1,2,6,15,20) Blumenkohlsalat (1)	++TAGESEMPFEHLUNG++ Vollkornbrot (14,34,35) 2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) FFSchnittkäse (1,8) Brotzeitquark (8) Räucherlachs (6,11)
Donnerstag 24.10.19	2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) VK Schnittkäse (1,8) Schmelzkäse (1,2,8,20) Krustenbraten vom Schwein (2,15,20) Essiggurke (2,21)	++TAGESEMPFEHLUNG++ Vollkornbrot (14,34,35) 2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) LVK Schnittkäse (1,2,8) pflanzlicher Brotaufstrich (5) Geflügelwiener 1 St (2,6,15,20)	2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) FFSchnittkäse (1,8) Schmelzkäse (1,2,8,20) pflanzlicher Brotaufstrich (5) Essiggurke (2,21)
Freitag 25.10.19	++TAGESEMPFEHLUNG++ Vollkornbrot (14,34,35) 2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) VK Käseaufschnitt (1,8) Camembert (8) Kräuterfrischkäse (8)	2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) LVK Schnittkäse (1,2,8) Frischkäse (8) LVK Wurstaufschnitt vom Geflügel (1,2,6,15,20) Staudensellerie-Tomatensalat (1,6)	2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) FFKäseaufschnitt (8) Camembert (8) Kräuterfrischkäse (8) mediterrane Kirschtomaten (8)
Samstag 26.10.19	2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) VK Schnittkäse (1,8) Schmelzkäse (1,2,8,20) gek. Schinken v. Schwein (2,15,20) Couscoussalat mit Zucchini Tomate (1,6,14,34)	2 Mischbrot (14,34,35) 20g Halbfettmargarine (1) LVK Schnittkäse (1,2,8) Schmelzkäse (1,2,8,20) gek. Schinken v. Schwein (2,15,20) Couscoussalat mit Zucchini Tomate (1,6,14,34)	++TAGESEMPFEHLUNG++ Vollkornbrot (14,34,35) 2 Mischbrot (14,34,35) 20g Halbfettmargarine (1) FFSchnittkäse (1,8) Schmelzkäse (1,2,8,20) Heringshappen Friesisch (11)
Sonntag 27.10.19	++TAGESEMPFEHLUNG++ Vollkornbrot (14,34,35) 2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) VK Schnittkäse (1,8) VK Frischwurst vom Schwein (2,5,15,20) Räucherlachs-Frischkäse (8,11)	2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) LVK Schnittkäse (1,2,8) pflanzlicher Brotaufstrich (5) LVK Frischwurst vom Schwein (2,5,15,20) Senfgurke (5,15,21)	2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) FFSchnittkäse (1,8) angemachter Camembert (8) Räucherlachs-Frischkäse (8,11) Senfgurke (5,15,21)

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,21=mit Süßungsmittel(n),34=Weizen,35=Roggen

Abendessen

Nährwerte

	Menü 1	Menü 2	Menü 3
Montag 21.10.19	Kilokalorien 584,99 kcal	Kilokalorien 472,66 kcal	Kilokalorien 727,49 kcal
	Fett 35,23 g	Fett 25,11 g	Fett 28,19 g
	Kohlenhydrate 40,07 g	Kohlenhydrate 37,61 g	Kohlenhydrate 86,96 g
	Eiweiss 25,84 g	Eiweiss 23,05 g	Eiweiss 29,65 g
	Ges. Fettsäuren 18 g	Ges. Fettsäuren 12 g	Ges. Fettsäuren 15 g
	Saccharose 3 g	Saccharose 3 g	Saccharose 4 g
	(Rübenzuc Natrium 1.519,73 mg)	(Rübenzuc Natrium 1.879,90 mg)	(Rübenzuc Natrium 1.555,80 mg)
Dienstag 22.10.19	Kilokalorien 619,93 kcal	Kilokalorien 464,07 kcal	Kilokalorien 606,93 kcal
	Fett 27,21 g	Fett 24,86 g	Fett 33,29 g
	Kohlenhydrate 62,38 g	Kohlenhydrate 39,90 g	Kohlenhydrate 43,97 g
	Eiweiss 25,12 g	Eiweiss 18,90 g	Eiweiss 26,99 g
	Ges. Fettsäuren 12 g	Ges. Fettsäuren 8 g	Ges. Fettsäuren 14 g
	Saccharose 4 g	Saccharose 2 g	Saccharose 4 g
	(Rübenzuc Natrium 1.820,63 mg)	(Rübenzuc Natrium 1.604,62 mg)	(Rübenzuc Natrium 1.445,93 mg)
Mittwoch 23.10.19	Kilokalorien 699,76 kcal	Kilokalorien 531,25 kcal	Kilokalorien 601,03 kcal
	Fett 37,67 g	Fett 29,35 g	Fett 27,22 g
	Kohlenhydrate 53,70 g	Kohlenhydrate 37,83 g	Kohlenhydrate 56,72 g
	Eiweiss 34,94 g	Eiweiss 28,19 g	Eiweiss 30,74 g
	Ges. Fettsäuren 17 g	Ges. Fettsäuren 17 g	Ges. Fettsäuren 14 g
	Saccharose 3 g	Saccharose 1 g	Saccharose 2 g
	(Rübenzuc Natrium 1.666,20 mg)	(Rübenzuc Natrium 1.586,67 mg)	(Rübenzuc Natrium 1.772,89 mg)
Donnerstag 24.10.19	Kilokalorien 470,70 kcal	Kilokalorien 642,82 kcal	Kilokalorien 455,89 kcal
	Fett 24,67 g	Fett 34,10 g	Fett 24,72 g
	Kohlenhydrate 36,93 g	Kohlenhydrate 55,64 g	Kohlenhydrate 38,65 g
	Eiweiss 24,27 g	Eiweiss 26,78 g	Eiweiss 18,53 g
	Ges. Fettsäuren 14 g	Ges. Fettsäuren 16 g	Ges. Fettsäuren 14 g
	Saccharose 2 g	Saccharose 2 g	Saccharose 3 g
	(Rübenzuc Natrium 1.283,43 mg)	(Rübenzuc Natrium 1.660,55 mg)	(Rübenzuc Natrium 1.163,88 mg)
Freitag 25.10.19	Kilokalorien 613,58 kcal	Kilokalorien 506,82 kcal	Kilokalorien 516,64 kcal
	Fett 32,38 g	Fett 27,94 g	Fett 31,24 g
	Kohlenhydrate 53,96 g	Kohlenhydrate 38,44 g	Kohlenhydrate 36,12 g
	Eiweiss 25,63 g	Eiweiss 24,20 g	Eiweiss 22,45 g
	Ges. Fettsäuren 18 g	Ges. Fettsäuren 15 g	Ges. Fettsäuren 18 g
	Saccharose 1 g	Saccharose 2 g	Saccharose 0 g
	(Rübenzuc Natrium 1.164,94 mg)	(Rübenzuc Natrium 1.638,23 mg)	(Rübenzuc Natrium 912,94 mg)
Samstag 26.10.19	Kilokalorien 580,77 kcal	Kilokalorien 582,33 kcal	Kilokalorien 702,49 kcal
	Fett 25,70 g	Fett 25,80 g	Fett 29,16 g
	Kohlenhydrate 56,63 g	Kohlenhydrate 56,64 g	Kohlenhydrate 79,49 g
	Eiweiss 29,43 g	Eiweiss 29,37 g	Eiweiss 28,11 g
	Ges. Fettsäuren 14 g	Ges. Fettsäuren 11 g	Ges. Fettsäuren 12 g
	Saccharose 4 g	Saccharose 4 g	Saccharose 9 g
	(Rübenzuc Natrium 1.552,18 mg)	(Rübenzuc Natrium 1.593,68 mg)	(Rübenzuc Natrium 1.976,58 mg)
Sonntag 27.10.19	Kilokalorien 638,44 kcal	Kilokalorien 532,32 kcal	Kilokalorien 521,80 kcal
	Fett 32,67 g	Fett 32,63 g	Fett 29,90 g
	Kohlenhydrate 54,38 g	Kohlenhydrate 37,66 g	Kohlenhydrate 36,90 g
	Eiweiss 30,04 g	Eiweiss 20,96 g	Eiweiss 25,10 g
	Ges. Fettsäuren 17 g	Ges. Fettsäuren 17 g	Ges. Fettsäuren 18 g
	Saccharose 2 g	Saccharose 1 g	Saccharose 1 g
	(Rübenzuc Natrium 1.716,44 mg)	(Rübenzuc Natrium 1.383,75 mg)	(Rübenzuc Natrium 1.299,04 mg)