

Speisekarte

Datum/Uhrzeit

07.10.2019 / 11:07

VK LVK FF Abend

Seite 1

Abendessen

	Menü 1	Menü 2	Menü 3
Montag 18.11.19	2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) Schmelzkäse (1,2,8,20) Hausmacher Sülze vom Schwein (2,15) Kalbfleisch in Aspik (2,15,20) Essiggurke (2,21)	2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) Schmelzkäse (1,2,8,20) LVK Frischwurst vom Geflügel (1,2,6,15,20) Fleischkäse-Häppchen v Schwein (2,14,15,34) Karottensticks Senf (5)	++TAGESEMPFEHLUNG++ Vollkornbrot (14,34,35) 2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) Frischkäse 50% Fett (8) Schmelzkäse (1,2,8,20) Käsesalat (1,2,8,12,15)
Dienstag 19.11.19	2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) Schmelzkäse (1,2,8,20) Teewürstchen v.Schwein+Rind VK Frischwurst vom Geflügel (1,2,6,15,20) Gemüsesalat (1)	2 Mischbrot (14,34,35) 20g Halbfettmargarine (1) LVK Schnittkäse (1,2,8) Schmelzkäse (1,2,8,20) LVK Wurstaufschnitt vom Geflügel (1,2,6,15,20) Gemüsesalat (1)	++TAGESEMPFEHLUNG++ Vollkornbrot (14,34,35) 2 Mischbrot (14,34,35) 20g Halbfettmargarine (1) FFSchnittkäse (1,8) Schmelzkäse (1,2,8,20) Heringshappen Friesisch (11)
Mittwoch 20.11.19	++TAGESEMPFEHLUNG++ Vollkornbrot (14,34,35) 2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) Frischkäse (8) Geflügelsülze (2,15) Rindwürstchen (2,15,20)	2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) LVK Schnittkäse (1,2,8) Frischkäse (8) LVK Frischwurst vom Geflügel (1,2,6,15,20) Wachsbohnsalat (1)	2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) LVK Schnittkäse (1,2,8) FFSchnittkäse (1,8) Frischkäse (8) Grünkernsalat (1,6,8,14,38)
Donnerstag 21.11.19	++TAGESEMPFEHLUNG++ Vollkornbrot (14,34,35) 2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) VK Schnittkäse (1,8) Gabelrollmops (5,9,11,15,22) Krustenbraten vom Schwein (2,15,20)	2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) LVK Schnittkäse (1,2,8) pflanzlicher Brotaufstrich (5) LVK Wurstaufschnitt vom Geflügel (1,2,6,15,20) mediterrane Kirschtomaten (8)	2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) FFSchnittkäse (1,8) Schmelzkäse (1,2,8,20) Grünkern-Meerrettich-Aufstrich (3,14,15,17,38) Mixed Pickles (1)
Freitag 22.11.19	2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) VK Käseaufschnitt (1,8) angemachter Camembert (8) Ratatouillesalat (1,3,15,17)	2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) Camembert (8) LVK Frischwurst vom Schwein (2,5,15,20) Mozzarella (8) Karottensalat (1)	++TAGESEMPFEHLUNG++ Vollkornbrot (14,34,35) 2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) FFSchnittkäse (1,8) angemachter Camembert (8) Garnelensalat (8,12,13,15)
Samstag 23.11.19	2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) Frischkäse (8) Geflügelwiener 1 St (2,6,15,20) VK Wurstaufschnitt vom Geflügel (1,2,6,15,20) Zucchini-Tomaten-Salat (1,3,15,17) Senf (5)	Vollkornbrot (14,34,35) 2 Mischbrot (14,34,35) 20g Halbfettmargarine (1) Frischkäse (8) LVK Wurstaufschnitt vom Geflügel (1,2,6,15,20) Geflügelwiener 1 St (2,6,15,20) Zucchini-Tomaten-Salat (1,3,15,17)	++TAGESEMPFEHLUNG++ 2 Mischbrot (14,34,35) 20g Halbfettmargarine (1) FFKäseaufschnitt (8) Frischkäse (8) Zucchini-Tomaten-Salat (1,3,15,17)
Sonntag 24.11.19	2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) VK Schnittkäse (1,8) Wurstsalat v. Schwein (1,2,6,15,20,21,22) Babybel (8) Kirschtomaten	2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) LVK Schnittkäse (1,2,8) Wurstsalat v. Schwein (1,2,6,15,20,21,22) Babybel (8) Kirschtomaten	++TAGESEMPFEHLUNG++ Vollkornbrot (14,34,35) 2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) FFSchnittkäse (1,8) Räucherlachs-Frischkäse (8,11) Babybel (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),9=Soja und Sojaerzeugnisse,11=Fisch und Fischerzeugnisse,12=Eier und Eierzeugnisse,13=Krebstiere und Krebstiererzeugnisse,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 18.11.19	Kilokalorien 359,56 kcal	Kilokalorien 440,66 kcal	Kilokalorien 659,56 kcal
	Fett 14,19 g	Fett 21,37 g	Fett 30,85 g
	Kohlenhydrate 37,41 g	Kohlenhydrate 40,36 g	Kohlenhydrate 66,91 g
	Eiweiss 20,88 g	Eiweiss 20,14 g	Eiweiss 24,72 g
	Ges. Fettsäuren 8 g	Ges. Fettsäuren 10 g	Ges. Fettsäuren 18 g
	Saccharose 2 g	Saccharose 3 g	Saccharose 6 g
	(Rübenzuc Natrium 1.536,03 mg)	(Rübenzuc Natrium 1.393,83 mg)	(Rübenzuc Natrium 1.278,80 mg)
Dienstag 19.11.19	Kilokalorien 442,23 kcal	Kilokalorien 515,88 kcal	Kilokalorien 619,34 kcal
	Fett 21,78 g	Fett 27,17 g	Fett 27,74 g
	Kohlenhydrate 41,23 g	Kohlenhydrate 41,07 g	Kohlenhydrate 63,70 g
	Eiweiss 19,25 g	Eiweiss 25,55 g	Eiweiss 26,55 g
	Ges. Fettsäuren 10 g	Ges. Fettsäuren 11 g	Ges. Fettsäuren 12 g
	Saccharose 3 g	Saccharose 3 g	Saccharose 9 g
	(Rübenzuc Natrium 1.571,65 mg)	(Rübenzuc Natrium 1.575,15 mg)	(Rübenzuc Natrium 1.997,25 mg)
Mittwoch 20.11.19	Kilokalorien 504,60 kcal	Kilokalorien 522,42 kcal	Kilokalorien 704,01 kcal
	Fett 18,89 g	Fett 27,89 g	Fett 38,69 g
	Kohlenhydrate 60,70 g	Kohlenhydrate 42,57 g	Kohlenhydrate 55,46 g
	Eiweiss 21,55 g	Eiweiss 24,39 g	Eiweiss 32,42 g
	Ges. Fettsäuren 10 g	Ges. Fettsäuren 15 g	Ges. Fettsäuren 24 g
	Saccharose 4 g	Saccharose 3 g	Saccharose 4 g
	(Rübenzuc Natrium 1.775,93 mg)	(Rübenzuc Natrium 1.511,13 mg)	(Rübenzuc Natrium 1.342,57 mg)
Donnerstag 21.11.19	Kilokalorien 633,01 kcal	Kilokalorien 514,78 kcal	Kilokalorien 525,78 kcal
	Fett 28,06 g	Fett 30,24 g	Fett 24,95 g
	Kohlenhydrate 62,87 g	Kohlenhydrate 38,00 g	Kohlenhydrate 52,37 g
	Eiweiss 30,43 g	Eiweiss 22,24 g	Eiweiss 20,94 g
	Ges. Fettsäuren 14 g	Ges. Fettsäuren 14 g	Ges. Fettsäuren 14 g
	Saccharose 6 g	Saccharose 1 g	Saccharose 5 g
	(Rübenzuc Natrium 2.053,97 mg)	(Rübenzuc Natrium 1.181,59 mg)	(Rübenzuc Natrium 1.524,15 mg)
Freitag 22.11.19	Kilokalorien 521,35 kcal	Kilokalorien 508,69 kcal	Kilokalorien 699,97 kcal
	Fett 31,69 g	Fett 28,88 g	Fett 37,63 g
	Kohlenhydrate 38,88 g	Kohlenhydrate 39,70 g	Kohlenhydrate 58,67 g
	Eiweiss 19,36 g	Eiweiss 21,46 g	Eiweiss 26,42 g
	Ges. Fettsäuren 17 g	Ges. Fettsäuren 16 g	Ges. Fettsäuren 19 g
	Saccharose 2 g	Saccharose 2 g	Saccharose 3 g
	(Rübenzuc Natrium 1.230,16 mg)	(Rübenzuc Natrium 1.545,52 mg)	(Rübenzuc Natrium 1.725,25 mg)
Samstag 23.11.19	Kilokalorien 517,52 kcal	Kilokalorien 603,92 kcal	Kilokalorien 454,48 kcal
	Fett 28,46 g	Fett 28,49 g	Fett 23,60 g
	Kohlenhydrate 41,35 g	Kohlenhydrate 59,14 g	Kohlenhydrate 40,26 g
	Eiweiss 22,84 g	Eiweiss 25,68 g	Eiweiss 19,24 g
	Ges. Fettsäuren 12 g	Ges. Fettsäuren 8 g	Ges. Fettsäuren 9 g
	Saccharose 3 g	Saccharose 3 g	Saccharose 3 g
	(Rübenzuc Natrium 1.960,60 mg)	(Rübenzuc Natrium 2.200,10 mg)	(Rübenzuc Natrium 1.223,30 mg)
Sonntag 24.11.19	Kilokalorien 631,02 kcal	Kilokalorien 636,68 kcal	Kilokalorien 586,00 kcal
	Fett 41,45 g	Fett 42,07 g	Fett 27,72 g
	Kohlenhydrate 36,88 g	Kohlenhydrate 36,95 g	Kohlenhydrate 53,83 g
	Eiweiss 26,45 g	Eiweiss 26,46 g	Eiweiss 29,10 g
	Ges. Fettsäuren 20 g	Ges. Fettsäuren 20 g	Ges. Fettsäuren 16 g
	Saccharose 2 g	Saccharose 2 g	Saccharose 1 g
	(Rübenzuc Natrium 1.526,32 mg)	(Rübenzuc Natrium 1.568,32 mg)	(Rübenzuc Natrium 1.325,84 mg)