

Speisekarte

Datum/Uhrzeit

03.11.2021 / 08:59

VK LVK FF Abend

Seite 1

Abendessen

	Menü 1	Menü 2	Menü 3
Montag 13.12.21	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 (1,2,15,20) Fleischkäse-Häppchen v Schwein (2,14,15,34) Karottensticks Senf (5)	++TAGESEMPFEHLUNG++ Vollkornbrot (14,34,35) 2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) FFSchnittkäse (1,8) Frischkäse 50% Fett (8) Schmelzkäse (1,2,8,20)
Dienstag 14.12.21	2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) Teewürstchen v.Schwein+Rind VK Frischwurst vom Geflügel (1,2,15,20) Paprika-Sesam-Creme (4,8,15) Gemüsesalat (1)	2 Mischbrot (14,34,35) 20g Halbfettmargarine (1) LVK Schnittkäse (1,2,8) Schmelzkäse (1,2,8,20) LVK Wurstaufschnitt vom Geflügel (1,2,15,20) Gemüsesalat (1)	++TAGESEMPFEHLUNG++ Vollkornbrot (14,34,35) 2 Mischbrot (14,34,35) 20g Halbfettmargarine (1) FFSchnittkäse (1,8) Heringshappen Friesisch (11) Paprika-Sesam-Creme (4,8,15)
Mittwoch 15.12.21	++TAGESEMPFEHLUNG++ Vollkornbrot (14,34,35) 2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) Frischkäse (8) Geflügelsülze (2,15,20) Corned beef (2,15,20)	2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) LVK Schnittkäse (1,2,8) Frischkäse (8) LVK Frischwurst vom Geflügel (1,2,15,20) Wachsbohnsalat (1)	2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) LVK Schnittkäse (1,2,8) FFKäseaufschnitt (8) Frischkäse (8) Wachsbohnsalat (1)
Donnerstag 16.12.21	++TAGESEMPFEHLUNG++ Vollkornbrot (14,34,35) 2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) VK Schnittkäse (1,8) Gabelrollmops (5,11,15,22) Pastrami v. Rind (2,15,20)	2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) LVK Schnittkäse (1,2,8) pflanzlicher Brotaufstrich (5) LVK Wurstaufschnitt vom Geflügel (1,2,15,20) 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 17.12.21	2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) VK Käseaufschnitt (1,8) Fleischkäse vom Schwein (2,15,20) Frischkäse Gurke-Dill (8) Ratatouillesalat (1,3,15,17)	2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) Camembert (8) Mozzarella (8) Gelbwurst v.Schwein (2,20) Karottensalat (1)	++TAGESEMPFEHLUNG++ Vollkornbrot (14,34,35) 2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) FFSchnittkäse (1,8) Kräuterquark (8) Garnelensalat Mango-Kokos (5,8,11,12)
Samstag 18.12.21	2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) Frischkäse (8) Geflügelwiener 1 St (2,6,15,20) VK Wurstaufschnitt vom Geflügel (1,2,15,20) Zucchini-Tomaten-Salat (1,3,15,17) Senf (5)	2 Mischbrot (14,34,35) 20g Halbfettmargarine (1) Frischkäse (8) LVK Wurstaufschnitt vom Geflügel (1,2,15,20) Geflügelwiener 1 St (2,6,15,20) Zucchini-Tomaten-Salat (1,3,15,17) Senf (5)	++TAGESEMPFEHLUNG++ Vollkornbrot (14,34,35) 2 Mischbrot (14,34,35) 20g Halbfettmargarine (1) FFKäseaufschnitt (8) Frischkäse (8) pflanzlicher Brotaufstrich (5)
Sonntag 19.12.21	2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) VK Schnittkäse (1,8) Wurstsalat v. Schwein (1,2,6,15,20,21) Babybel (8) Essiggurke (2,21)	2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) LVK Schnittkäse (1,2,8) Wurstsalat v. Schwein (1,2,6,15,20,21) Babybel (8) Essiggurke (2,21)	++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,4= Sesamsamen und Sesamsamenerzeugnisse,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 13.12.21	Kilokalorien 361,66 kcal Fett 14,47 g Ges. Fettsäuren 8 g Kohlenhydrate 37,55 g Zucker 2 g Eiweiss 21,09 g Natrium 1.676,03 mg	Kilokalorien 453,01 kcal Fett 21,37 g Ges. Fettsäuren 10 g Kohlenhydrate 42,75 g Zucker 4 g Eiweiss 20,79 g Natrium 1.438,43 mg	Kilokalorien 579,26 kcal Fett 26,26 g Ges. Fettsäuren 16 g Kohlenhydrate 60,47 g Zucker 4 g Eiweiss 23,71 g Natrium 1.169,63 mg
Dienstag 14.12.21	Kilokalorien 468,55 kcal Fett 22,24 g Ges. Fettsäuren 10 g Kohlenhydrate 43,51 g Zucker 5 g Eiweiss 22,20 g Natrium 1.781,26 mg	Kilokalorien 525,63 kcal Fett 27,17 g Ges. Fettsäuren 11 g Kohlenhydrate 42,52 g Zucker 4 g Eiweiss 26,55 g Natrium 1.604,55 mg	Kilokalorien 646,31 kcal Fett 28,30 g Ges. Fettsäuren 11 g Kohlenhydrate 65,99 g Zucker 10 g Eiweiss 29,34 g Natrium 2.192,26 mg
Mittwoch 15.12.21	Kilokalorien 518,39 kcal Fett 16,38 g Ges. Fettsäuren 8 g Kohlenhydrate 62,87 g Zucker 4 g Eiweiss 25,64 g Natrium 1.842,66 mg	Kilokalorien 547,16 kcal Fett 29,07 g Ges. Fettsäuren 15 g Kohlenhydrate 45,08 g Zucker 4 g Eiweiss 25,38 g Natrium 1.534,56 mg	Kilokalorien 620,57 kcal Fett 35,44 g Ges. Fettsäuren 21 g Kohlenhydrate 44,67 g Zucker 4 g Eiweiss 29,75 g Natrium 1.383,16 mg
Donnerstag 16.12.21	Kilokalorien 722,01 kcal Fett 30,30 g Ges. Fettsäuren 14 g Kohlenhydrate 74,07 g Zucker 13 g Eiweiss 35,83 g Natrium 2.436,72 mg	Kilokalorien 562,69 kcal Fett 33,79 g Ges. Fettsäuren 15 g Kohlenhydrate 40,12 g Zucker 1 g Eiweiss 24,16 g Natrium 1.216,63 mg	Kilokalorien 576,86 kcal Fett 25,93 g Ges. Fettsäuren 14 g Kohlenhydrate 61,53 g Zucker 11 g Eiweiss 22,24 g Natrium 1.687,30 mg
Freitag 17.12.21	Kilokalorien 634,78 kcal Fett 41,60 g Ges. Fettsäuren 20 g Kohlenhydrate 40,15 g Zucker 3 g Eiweiss 24,07 g Natrium 1.556,41 mg	Kilokalorien 517,49 kcal Fett 30,08 g Ges. Fettsäuren 17 g Kohlenhydrate 39,80 g Zucker 2 g Eiweiss 20,76 g Natrium 1.521,51 mg	Kilokalorien 658,18 kcal Fett 32,67 g Ges. Fettsäuren 15 g Kohlenhydrate 63,46 g Zucker 8 g Eiweiss 26,02 g Natrium 2.038,21 mg
Samstag 18.12.21	Kilokalorien 514,93 kcal Fett 28,46 g Ges. Fettsäuren 12 g Kohlenhydrate 40,96 g Zucker 3 g Eiweiss 22,72 g Natrium 1.902,40 mg	Kilokalorien 510,83 kcal Fett 27,94 g Ges. Fettsäuren 8 g Kohlenhydrate 40,90 g Zucker 3 g Eiweiss 22,66 g Natrium 1.901,90 mg	Kilokalorien 575,97 kcal Fett 26,74 g Ges. Fettsäuren 10 g Kohlenhydrate 59,71 g Zucker 4 g Eiweiss 22,39 g Natrium 1.536,75 mg
Sonntag 19.12.21	Kilokalorien 629,34 kcal Fett 41,72 g Ges. Fettsäuren 20 g Kohlenhydrate 35,84 g Zucker 1 g Eiweiss 26,61 g Natrium 1.795,88 mg	Kilokalorien 635,00 kcal Fett 42,34 g Ges. Fettsäuren 20 g Kohlenhydrate 35,91 g Zucker 1 g Eiweiss 26,62 g Natrium 1.837,88 mg	Kilokalorien 590,00 kcal Fett 28,00 g Ges. Fettsäuren 16 g Kohlenhydrate 53,96 g Zucker 2 g Eiweiss 29,31 g Natrium 1.688,04 mg