

Speisekarte

Datum/Uhrzeit

03.11.2021 / 09:00

VK LVK FF Abend

Seite 1

Abendessen

	Menü 1	Menü 2	Menü 3
Montag 20.12.21	++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 21.12.21	2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) VK Schnittkäse (1,8) Gemüse-Quark-Aufstrich (6,8,15) Corned beef (2,15,20) Blumenkohlsalat (1) Senf (5)	++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 22.12.21	2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) Schmelzkäse (1,2,8,20) Gabelrollmops (5,11,15,22) 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 (5,11,15,22)
Donnerstag 23.12.21	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 24.12.21	2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) Kräuterquark (8) Geflügel-Wiener, 1 Paar (2,6,15,20) Kartoffel-Gurkensalat + Speck v. Schw. (2,5,15,20) Senf (5)	2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) Frischkäse (8) Geflügel-Wiener, 1 Paar (2,6,15,20) Kartoffel-Gurkensalat LVK/FF (2,5,15) Senf (5)	++TAGESEMPFEHLUNG++ Vollkornbrot (14,34,35) 2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) FFKäseaufschnitt (8) Kräuterquark (8) Garnelensalat Mango-Kokos (5,8,11,12)
Samstag 25.12.21	Vollkornbrot (14,34,35) 2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) VK Schnittkäse (1,8) Schmelzkäse (1,2,8,20) Krustenbraten vom Schwein (2,15,20) Wachsbohnsalat (1)	2 Mischbrot (14,34,35) 20g Halbfettmargarine (1) LVK Schnittkäse (1,2,8) Schmelzkäse (1,2,8,20) Krustenbraten vom Schwein (2,15,20) 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 26.12.21	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 20.12.21	Kilokalorien 635,46 kcal Fett 28,72 g Ges. Fettsäuren 11 g Kohlenhydrate 63,76 g Zucker 5 g Eiweiss 28,88 g Natrium 2.380,10 mg	Kilokalorien 547,07 kcal Fett 30,39 g Ges. Fettsäuren 11 g Kohlenhydrate 45,79 g Zucker 6 g Eiweiss 21,77 g Natrium 1.302,49 mg	Kilokalorien 582,43 kcal Fett 33,26 g Ges. Fettsäuren 20 g Kohlenhydrate 42,58 g Zucker 5 g Eiweiss 27,19 g Natrium 1.814,50 mg
Dienstag 21.12.21	Kilokalorien 519,18 kcal Fett 24,63 g Ges. Fettsäuren 12 g Kohlenhydrate 40,09 g Zucker 1 g Eiweiss 30,65 g Natrium 1.667,69 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 22.12.21	Kilokalorien 461,36 kcal Fett 23,20 g Ges. Fettsäuren 9 g Kohlenhydrate 40,96 g Zucker 4 g Eiweiss 20,88 g Natrium 1.795,23 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 524,08 kcal Fett 22,18 g Ges. Fettsäuren 10 g Kohlenhydrate 58,55 g Zucker 5 g Eiweiss 20,82 g Natrium 1.679,23 mg
Donnerstag 23.12.21	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 24.12.21	Kilokalorien 841,74 kcal Fett 47,10 g Ges. Fettsäuren 16 g Kohlenhydrate 72,86 g Zucker 17 g Eiweiss 29,38 g Natrium 3.284,07 mg	Kilokalorien 821,00 kcal Fett 45,52 g Ges. Fettsäuren 15 g Kohlenhydrate 74,03 g Zucker 17 g Eiweiss 26,13 g Natrium 3.223,46 mg	Kilokalorien 624,63 kcal Fett 27,69 g Ges. Fettsäuren 13 g Kohlenhydrate 62,76 g Zucker 7 g Eiweiss 29,12 g Natrium 1.866,62 mg
Samstag 25.12.21	Kilokalorien 623,42 kcal Fett 27,41 g Ges. Fettsäuren 15 g Kohlenhydrate 63,21 g Zucker 4 g Eiweiss 29,23 g Natrium 1.699,53 mg	Kilokalorien 534,48 kcal Fett 26,97 g Ges. Fettsäuren 11 g Kohlenhydrate 45,38 g Zucker 4 g Eiweiss 26,27 g Natrium 1.501,03 mg	Kilokalorien 556,94 kcal Fett 28,22 g Ges. Fettsäuren 12 g Kohlenhydrate 50,50 g Zucker 9 g Eiweiss 23,62 g Natrium 1.733,53 mg
Sonntag 26.12.21	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 555,07 kcal Fett 35,52 g Ges. Fettsäuren 18 g Kohlenhydrate 38,25 g Zucker 1 g Eiweiss 19,90 g Natrium 966,98 mg	Kilokalorien 675,97 kcal Fett 34,43 g Ges. Fettsäuren 17 g Kohlenhydrate 62,46 g Zucker 1 g Eiweiss 27,74 g Natrium 1.248,23 mg