

# Speisekarte

Datum/Uhrzeit

21.09.2021 / 11:53

ATK mittag

Seite 1

## Mittagessen

	ATK 1	ATK 2	ATK-Fleischfrei
<b>Montag</b> 01.11.21	Zucchinicremesuppe (5,6,8,14,34) Hühnerfrikassee mit Karott-Erbsen-Gemüse (8,14,15,34) Vollkornreis ATK-Pfirsichkompott	Zucchinicremesuppe (5,6,8,14,34) ATK-Hähnchenbrust Braune Soße veg. Kartoffelbrei (1,3,8,15,17) Karottengemüse ATK-Pfirsichkompott	Zucchinicremesuppe (5,6,8,14,34) Kartoffelrösti Gemüseragout mit Bechamel (8,14,34) ATK-Pfirsichkompott
<b>Dienstag</b> 02.11.21	Gemüsebrühe mit Reis (5,6) Seelachsfilet, gedünstet (11) Kapernsoße (8,14,15,34) Kartoffeln Spinat (8,14,34) Buttermilch-Dessert (8)	Gemüsebrühe mit Reis (5,6) Cordon Bleu vom Schwein (2,8,14,15,34) Schwenkkartoffeln ATK-Butterbohnen (8) Zitronensaft-Briefchen Buttermilch-Dessert (8)	Gemüsebrühe mit Reis (5,6) Gemüse-Nudel-Pfanne (6,14,34) Tomatensoße (14,34) Buttermilch-Dessert (8)
<b>Mittwoch</b> 03.11.21	Selleriesuppe (5,6,8,14,34) ATK-Hähnchenbrust Geflügelsoße (14,34) Vollkornnudeln (14,34) Broccoligemüse ATK-Mandarinenkompott	Selleriesuppe (5,6,8,14,34) ATK-Pizza Hawaii (2,8,14,15,20,34,36) ATK-Mandarinenkompott	Selleriesuppe (5,6,8,14,34) Gemüseintopf mit Tofu u.Kartoffeln (5,6,9) ATK-Mandarinenkompott
<b>Donnerstag</b> 04.11.21	Gemüsebrühe mit Käse-Tortellini (2,5,6,8,12,14,34) Schwedisches Dillfleisch vom Rind Rindfleischsoße (8,14,34) Kartoffeln ATK-Rote Beete Salat (21,23) Fruchtjoghurt (1,8)	Gemüsebrühe mit Käse-Tortellini (2,5,6,8,12,14,34) Atlantischer Butt, paniert und gebacken (5,8,11,14,34) Kartoffeln Spinat (8,14,34) Fruchtjoghurt (1,8)	Gemüsebrühe mit Käse-Tortellini (2,5,6,8,12,14,34) ATK-Grießbrei (8,14,34) ATK-Apfelmus (15) Fruchtjoghurt (1,8)
<b>Freitag</b> 05.11.21	Kürbiscremesuppe (5,6,8,14,34) Seelachsfilet, gedünstet (11) Gemüsesoße zu Fisch (6,8,11,14,34) Reis Pastinaken-Gemüse ATK-Birnenkompott	Kürbiscremesuppe (5,6,8,14,34) Rinderroulade mit Schweinebauch (2,5,15,20) Rouladensoße (2,5,14,15,34) Kartoffelbrei (1,3,8,15,17) Karotten-Erbsen-Gemüse ATK-Birnenkompott	Kürbiscremesuppe (5,6,8,14,34) ATK-Curry-Tofu-Ragout (8,9,14,34) Reis ATK-Birnenkompott
<b>Samstag</b> 06.11.21	Gemüsebrühe mit Tomatenklößchen (6,12,14,34) Hähnchenroulade mit Truthahnbrät-Füllung (14,34,35,36) Thymiansoße (14,34) Vollkornreis Karottengemüse Dessert-Pudding (1,8)	Gemüsebrühe mit Tomatenklößchen (6,12,14,34) Hähnchenroulade mit Truthahnbrät-Füllung (14,34,35,36) Thymiansoße (14,34) Vollkornreis Karottengemüse Dessert-Pudding (1,8)	Gemüsebrühe mit Tomatenklößchen (6,12,14,34) Kartoffel-Lauch-Auflauf (8,12) Paprikasoße vegetarisch (8,14,15,34) Karottengemüse Dessert-Pudding (1,8)
<b>Sonntag</b> 07.11.21	Champignoncremesuppe (5,6,8,14,34) Schweinebraten Estragon-Senf-Soße (5,14,34) Frische Spätzle (12,14,34) Zucchini-gemüse ATK-Fruchtcocktail	Champignoncremesuppe (5,6,8,14,34) Schweinebraten Estragon-Senf-Soße (5,14,34) Frische Spätzle (12,14,34) Zucchini-gemüse ATK-Fruchtcocktail	Champignoncremesuppe (5,6,8,14,34) Grünkern-Vollkornreis-Pfanne mit Gemüse (6,14,38) Käsesoße (8,14,34) ATK-Fruchtcocktail

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,14=Glutenhaltiges Getreide,15=mit Antioxidationsmittel,17=geschwefelt,20=mit Phosphat, Stabilisator,21=mit Süßungsmittel(n),23=enthält eine Phenylalaninquelle,34=Weizen,35=Roggen,36=Gerste,38=Dinkel

## Mittagessen

Nährwerte

	ATK 1	ATK 2	ATK-Fleischfrei
<b>Montag</b> 01.11.21	Kilokalorien 774,09 kcal Fett 32,24 g Ges. Fettsäuren 14 g Kohlenhydrate 90,12 g Zucker 28 g Eiweiss 27,57 g Natrium 1.759,79 mg	Kilokalorien 579,95 kcal Fett 16,71 g Ges. Fettsäuren 7 g Kohlenhydrate 70,47 g Zucker 32 g Eiweiss 33,63 g Natrium 3.039,69 mg	Kilokalorien 659,16 kcal Fett 27,82 g Ges. Fettsäuren 14 g Kohlenhydrate 85,59 g Zucker 29 g Eiweiss 11,05 g Natrium 2.682,10 mg
<b>Dienstag</b> 02.11.21	Kilokalorien 617,21 kcal Fett 17,93 g Ges. Fettsäuren 10 g Kohlenhydrate 69,38 g Zucker 14 g Eiweiss 39,56 g Natrium 3.303,62 mg	Kilokalorien 687,64 kcal Fett 24,77 g Ges. Fettsäuren 8 g Kohlenhydrate 80,06 g Zucker 15 g Eiweiss 31,54 g Natrium 2.766,02 mg	Kilokalorien 584,18 kcal Fett 12,93 g Ges. Fettsäuren 5 g Kohlenhydrate 97,94 g Zucker 22 g Eiweiss 16,26 g Natrium 1.747,29 mg
<b>Mittwoch</b> 03.11.21	Kilokalorien 700,98 kcal Fett 23,51 g Ges. Fettsäuren 9 g Kohlenhydrate 77,48 g Zucker 24 g Eiweiss 42,76 g Natrium 2.664,14 mg	Kilokalorien 811,40 kcal Fett 35,63 g Ges. Fettsäuren 18 g Kohlenhydrate 86,32 g Zucker 40 g Eiweiss 32,58 g Natrium 2.814,92 mg	Kilokalorien 501,71 kcal Fett 22,71 g Ges. Fettsäuren 6 g Kohlenhydrate 47,02 g Zucker 25 g Eiweiss 24,23 g Natrium 3.440,43 mg
<b>Donnerstag</b> 04.11.21	Kilokalorien 640,88 kcal Fett 18,30 g Ges. Fettsäuren 9 g Kohlenhydrate 76,04 g Zucker 25 g Eiweiss 38,63 g Natrium 2.640,91 mg	Kilokalorien 660,80 kcal Fett 19,29 g Ges. Fettsäuren 5 g Kohlenhydrate 77,87 g Zucker 25 g Eiweiss 32,36 g Natrium 2.598,74 mg	Kilokalorien 498,61 kcal Fett 7,87 g Ges. Fettsäuren 5 g Kohlenhydrate 86,18 g Zucker 62 g Eiweiss 18,08 g Natrium 1.345,55 mg
<b>Freitag</b> 05.11.21	Kilokalorien 743,45 kcal Fett 22,71 g Ges. Fettsäuren 9 g Kohlenhydrate 92,30 g Zucker 23 g Eiweiss 39,14 g Natrium 2.912,36 mg	Kilokalorien 829,67 kcal Fett 34,34 g Ges. Fettsäuren 14 g Kohlenhydrate 82,69 g Zucker 31 g Eiweiss 43,74 g Natrium 3.222,88 mg	Kilokalorien 775,57 kcal Fett 30,74 g Ges. Fettsäuren 11 g Kohlenhydrate 93,55 g Zucker 26 g Eiweiss 27,66 g Natrium 2.365,61 mg
<b>Samstag</b> 06.11.21	Kilokalorien 839,46 kcal Fett 34,85 g Ges. Fettsäuren 13 g Kohlenhydrate 89,15 g Zucker 26 g Eiweiss 40,69 g Natrium 2.334,31 mg	Kilokalorien 839,46 kcal Fett 34,85 g Ges. Fettsäuren 13 g Kohlenhydrate 89,15 g Zucker 26 g Eiweiss 40,69 g Natrium 2.334,31 mg	Kilokalorien 690,39 kcal Fett 27,21 g Ges. Fettsäuren 13 g Kohlenhydrate 79,16 g Zucker 24 g Eiweiss 28,45 g Natrium 2.656,28 mg
<b>Sonntag</b> 07.11.21	Kilokalorien 936,11 kcal Fett 41,22 g Ges. Fettsäuren 17 g Kohlenhydrate 88,35 g Zucker 25 g Eiweiss 49,62 g Natrium 3.499,22 mg	Kilokalorien 936,11 kcal Fett 41,22 g Ges. Fettsäuren 17 g Kohlenhydrate 88,35 g Zucker 25 g Eiweiss 49,62 g Natrium 3.499,22 mg	Kilokalorien 745,77 kcal Fett 27,18 g Ges. Fettsäuren 12 g Kohlenhydrate 106,99 g Zucker 23 g Eiweiss 15,49 g Natrium 2.860,73 mg