

# Speisekarte

Datum/Uhrzeit

02.09.2019 / 09:43

ATK mittag

Seite 1

## Mittagessen

	ATK 1	ATK 2	ATK-Fleischfrei
<b>Montag</b> 14.10.19	Spinatcremesuppe (5,6,8,14,34) Rindfleisch Eintopf mit Gemüse (5,6) Nudeln (14,34) ATK-Pfirsichkompott	Spinatcremesuppe (5,6,8,14,34) Schweinegulasch (6,14,34) Frische Spätzle (12,14,34,38) Broccoligemüse ATK-Pfirsichkompott	Spinatcremesuppe (5,6,8,14,34) Hirsebällchen mit Gartengemüse (6,8,9,12,14,34,36) ATK-Pfirsichkompott
<b>Dienstag</b> 15.10.19	Gemüsebrühe mit Nudeln (5,6,14,34) Seelachs-Gemüse-Ragout (6,8,11,14,34) Vollkornreis Joghurtdessert (8,12,14,27,34)	Gemüsebrühe mit Nudeln (5,6,14,34) Ofenfrischer Fleischkäse v. Schwein+Rind (2,5,15,20) Zwiebelsoße (5,6,14,34) Schwenkkartoffeln (15) Karottengemüse Joghurtdessert (8,12,14,27,34)	Gemüsebrühe mit Nudeln (5,6,14,34) Pfannkuchen mit Apfelfüllung (8,12,14,34) Vanillesoße (8) Joghurtdessert (8,12,14,27,34)
<b>Mittwoch</b> 16.10.19	Kürbiscremesuppe (5,6,8,14,34) Hähnchenbrust Thymiansoße (6,14,34) Nudeln (14,34) Zucchini gemüse ATK-Birnenkompott	Kürbiscremesuppe (5,6,8,14,34) VOLLKORN-SPAGHETTI (14,34) Bolognesesoße v.Rinderhack (6,14,34) ATK-Birnenkompott	Kürbiscremesuppe (5,6,8,14,34) Spinat-Käse-Medaillon (6,8,12,14,34,38) Paprikasoße vegetarisch (8,14,15,34) Kartoffelbrei (1,3,8,15,17) ATK-Birnenkompott
<b>Donnerstag</b> 17.10.19	Gemüsebrühe mit Tomate-Kräuterklößchen (6,12,14,34) Lammhacksteak (14,34) Bratensoße (6,14,34) Gemüse-Couscous (14,34) Fruchtjoghurt (8)	Gemüsebrühe mit Tomate-Kräuterklößchen (6,12,14,34) Fränkischer Sauerbraten v.Rind (1,6) Sauerbratensoße (1,5,6,14,34) Kartoffelklöße Blaukraut (15,21) Fruchtjoghurt (8)	Gemüsebrühe mit Tomate-Kräuterklößchen (6,12,14,34) Blumenkohl-Käse-Bratling (6,8,12,14,34) ATK-Bechamelsoße (8,14,34) Gemüse-Couscous (14,34) Fruchtjoghurt (8)
<b>Freitag</b> 18.10.19	Gemüsebrühe mit Eierstichbällchen (5,6,8,12) Seelachsfilet, gedünstet (11) Kapernsoße (8,14,15,34) Kartoffeln (15) Spinat (8,14,34) ATK-Fruchtcocktail	Gemüsebrühe mit Eierstichbällchen (5,6,8,12) Eieromelette (8,12,20) Kartoffeln (15) Spinat (8,14,34) ATK-Fruchtcocktail	Gemüsebrühe mit Eierstichbällchen (5,6,8,12) Tortellini Tricolore mit Käsefüllung (8,12,14,34) ATK-Bechamelsoße (8,14,34) ATK-Fruchtcocktail
<b>Samstag</b> 19.10.19	Klare Gemüsesuppe (5,6) Hähnchenschnitzel in Käse-Ei-Hülle (1,8,12,14,34) Tomatensoße (14,34) Vollkornnudeln (14,34) Buntes Gemüse Dessert-Pudding (1,8)	Klare Gemüsesuppe (5,6) Hähnchenschnitzel in Käse-Ei-Hülle (1,8,12,14,34) Tomatensoße (14,34) Vollkornnudeln (14,34) Buntes Gemüse Dessert-Pudding (1,8)	Klare Gemüsesuppe (5,6) Vegetarische Lasagne Tomate-Spinat (6,8,12,14,34) Tomatensoße (14,34) Dessert-Pudding (1,8)
<b>Sonntag</b> 20.10.19	Gebrannte Grießsuppe (5,6,14,34) Kalbsrahmgeschnetzeltes (6,8,14,15,34) Reis Mischgemüse ATK-Pfirsichkompott	Gebrannte Grießsuppe (5,6,14,34) Kalbsrahmgeschnetzeltes (6,8,14,15,34) Reis Mischgemüse ATK-Pfirsichkompott	Gebrannte Grießsuppe (5,6,14,34) Käsespätzle mit Zwiebelsoße (8,12,14,15,34,38) Mischgemüse ATK-Pfirsichkompott

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),27=koffeinhaltig,34=Weizen,36=Gerste,38=Dinkel

## Mittagessen

Nährwerte

	ATK 1	ATK 2	ATK-Fleischfrei
<b>Montag</b> 14.10.19	Kilokalorien 599,71 kcal	Kilokalorien 995,71 kcal	Kilokalorien 618,92 kcal
	Fett 16,64 g	Fett 42,75 g	Fett 31,31 g
	Kohlenhydrate 68,10 g	Kohlenhydrate 97,20 g	Kohlenhydrate 64,55 g
	Eiweiss 41,71 g	Eiweiss 53,31 g	Eiweiss 18,36 g
	Ges. Fettsäuren 7 g	Ges. Fettsäuren 15 g	Ges. Fettsäuren 19 g
	Saccherose 24 g	Saccherose 23 g	Saccherose 23 g
	(Rübenzuc Natrium 2.076,57 mg)	(Rübenzuc Natrium 3.156,44 mg)	(Rübenzuc Natrium 2.368,48 mg)
<b>Dienstag</b> 15.10.19	Kilokalorien 700,04 kcal	Kilokalorien 848,29 kcal	Kilokalorien 791,54 kcal
	Fett 25,23 g	Fett 45,19 g	Fett 24,82 g
	Kohlenhydrate 84,24 g	Kohlenhydrate 83,24 g	Kohlenhydrate 116,33 g
	Eiweiss 32,72 g	Eiweiss 23,51 g	Eiweiss 20,26 g
	Ges. Fettsäuren 11 g	Ges. Fettsäuren 19 g	Ges. Fettsäuren 12 g
	Saccherose 26 g	Saccherose 29 g	Saccherose 52 g
	(Rübenzuc Natrium 2.319,54 mg)	(Rübenzuc Natrium 3.358,86 mg)	(Rübenzuc Natrium 1.874,35 mg)
<b>Mittwoch</b> 16.10.19	Kilokalorien 774,02 kcal	Kilokalorien 907,15 kcal	Kilokalorien 795,48 kcal
	Fett 25,75 g	Fett 33,05 g	Fett 28,75 g
	Kohlenhydrate 93,10 g	Kohlenhydrate 114,85 g	Kohlenhydrate 110,22 g
	Eiweiss 38,80 g	Eiweiss 33,08 g	Eiweiss 19,12 g
	Ges. Fettsäuren 10 g	Ges. Fettsäuren 15 g	Ges. Fettsäuren 9 g
	Saccherose 39 g	Saccherose 39 g	Saccherose 36 g
	(Rübenzuc Natrium 2.909,32 mg)	(Rübenzuc Natrium 2.347,39 mg)	(Rübenzuc Natrium 2.064,13 mg)
<b>Donnerstag</b> 17.10.19	Kilokalorien 703,48 kcal	Kilokalorien 758,74 kcal	Kilokalorien 783,84 kcal
	Fett 23,19 g	Fett 19,49 g	Fett 32,61 g
	Kohlenhydrate 80,27 g	Kohlenhydrate 93,68 g	Kohlenhydrate 95,97 g
	Eiweiss 41,24 g	Eiweiss 45,16 g	Eiweiss 22,93 g
	Ges. Fettsäuren 9 g	Ges. Fettsäuren 9 g	Ges. Fettsäuren 13 g
	Saccherose 24 g	Saccherose 31 g	Saccherose 23 g
	(Rübenzuc Natrium 2.103,27 mg)	(Rübenzuc Natrium 3.720,55 mg)	(Rübenzuc Natrium 1.385,33 mg)
<b>Freitag</b> 18.10.19	Kilokalorien 608,62 kcal	Kilokalorien 549,27 kcal	Kilokalorien 782,94 kcal
	Fett 17,04 g	Fett 17,49 g	Fett 24,15 g
	Kohlenhydrate 70,29 g	Kohlenhydrate 67,96 g	Kohlenhydrate 113,34 g
	Eiweiss 38,56 g	Eiweiss 24,50 g	Eiweiss 26,72 g
	Ges. Fettsäuren 9 g	Ges. Fettsäuren 7 g	Ges. Fettsäuren 11 g
	Saccherose 20 g	Saccherose 20 g	Saccherose 23 g
	(Rübenzuc Natrium 3.256,57 mg)	(Rübenzuc Natrium 2.577,39 mg)	(Rübenzuc Natrium 3.242,24 mg)
<b>Samstag</b> 19.10.19	Kilokalorien 822,73 kcal	Kilokalorien 822,73 kcal	Kilokalorien 235,10 kcal
	Fett 29,80 g	Fett 29,80 g	Fett 8,04 g
	Kohlenhydrate 92,30 g	Kohlenhydrate 92,30 g	Kohlenhydrate 33,07 g
	Eiweiss 44,18 g	Eiweiss 44,18 g	Eiweiss 6,63 g
	Ges. Fettsäuren 8 g	Ges. Fettsäuren 8 g	Ges. Fettsäuren 5 g
	Saccherose 31 g	Saccherose 31 g	Saccherose 28 g
	(Rübenzuc Natrium 2.057,95 mg)	(Rübenzuc Natrium 2.057,95 mg)	(Rübenzuc Natrium 1.339,15 mg)
<b>Sonntag</b> 20.10.19	Kilokalorien 795,17 kcal	Kilokalorien 795,17 kcal	Kilokalorien 930,12 kcal
	Fett 25,69 g	Fett 25,69 g	Fett 38,39 g
	Kohlenhydrate 86,37 g	Kohlenhydrate 86,37 g	Kohlenhydrate 109,26 g
	Eiweiss 52,67 g	Eiweiss 52,67 g	Eiweiss 34,54 g
	Ges. Fettsäuren 9 g	Ges. Fettsäuren 9 g	Ges. Fettsäuren 18 g
	Saccherose 21 g	Saccherose 21 g	Saccherose 22 g
	(Rübenzuc Natrium 2.805,90 mg)	(Rübenzuc Natrium 2.805,90 mg)	(Rübenzuc Natrium 4.312,67 mg)