

## Mittagessen

	Menü 1	Menü 2	Menü 3
<b>Montag</b> 30.11.20	Zucchini-cremesuppe (5,6,8,14,34) Paella(Reis mit Seelachs u. HähBrust) (1,6,11,13,14,33,36) Gurkensalat (1,5,6,8,12,15) Frischobst	<b>++TAGESEMPFEHLUNG++</b> Zucchini-cremesuppe (5,6,8,14,34) Hühnerfrikassee mit Karott-Erbsen-Gemüse (8,14,15,34) Vollkornreis Fruchtmus (15)	Zucchini-cremesuppe (5,6,8,14,34) Kartoffelrösti 3St Gemüseragout in Bechamelsonße (8,14,34) Gurkensalat (1,5,6,8,12,15) Frischobst
<b>Dienstag</b> 01.12.20	Gemüsebrühe mit Reis (5,6) Cordon Bleu vom Schwein (2,8,14,15,34) Schwenkkartoffeln Butterbohnen (8) Zitronensaft-Briefchen Joghurtdessert (8,12,14,27,34)	<b>++TAGESEMPFEHLUNG++</b> Gemüsebrühe mit Reis (5,6) Seelachsfilet, gedünstet (11) Kapernsoße (8,14,15,34) Kartoffeln Spinat (8,14,34) Naturjoghurtherzeugnis (8)	Gemüsebrühe mit Reis (5,6) Gemüse-Nudel-Pfanne (6,14,34) Tomatensoße (14,34) Joghurtdessert (8,12,14,27,34)
<b>Mittwoch</b> 02.12.20	Selleriesuppe (5,6,8,14,34) Schweinegeschnetzeltes asiatisch (1,6,9,14,34) Mandelreis (7,40) Frischobst	Selleriesuppe (5,6,8,14,34) Hähnchenbrust Geflügelsoße (14,34) Vollkornnudeln (14,34) Broccoligemüse Mandarinenkompott	<b>++TAGESEMPFEHLUNG++</b> Selleriesuppe (5,6,8,14,34) Gemüse Eintopf mit Tofu u.Kartoffeln (5,6,9) Frischobst
<b>Donnerstag</b> 03.12.20	Brühe 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) Remoulade (1,5,12) Fruchtjoghurt (1,8)	Brühe mit Käse-Tortellini (2,5,6,8,12,14,34) Schwedisches Dillfleisch vom Rind Dillsoße zu Fleischgerichten (8,14,34) Kartoffeln Rote Beetesalat (21) Fruchtjoghurt (1,8)	<b>++TAGESEMPFEHLUNG++</b> Brühe mit Käse-Tortellini (2,5,6,8,12,14,34) Quinoa-Erbsen-Bratlinge (6) Blattspinat (8,14,34) Diätjoghurt (8,22,23)
<b>Freitag</b> 04.12.20	Kürbiscremesuppe (5,6,8,14,34) Rinderroulade mit Schweinebauch (2,5,8,15) Rouladensoße (2,5,14,15,34) Kartoffelbrei (1,3,8,15,17) Karotten-Erbsen-Gemüse Banane	<b>++TAGESEMPFEHLUNG++</b> Kürbiscremesuppe (5,6,8,14,34) Seelachsfilet, gedünstet (11) Gemüsesoße zu Fisch (6,8,11,14,34) Reis Pastinaken-Gemüse Fruchtmus (15)	Kürbiscremesuppe (5,6,8,14,34) Asiatische Nudel-Gemüse-Pfanne (14,34) Thai-Curry-Soße (8,9,11,14,34) Banane
<b>Samstag</b> 05.12.20	Brühe mit Tomatenklößchen (6,12,14,34) Hähnchenroulade mit Truthahnbrät-Füllung (14,34,35,36) Thymiansoße (14,34) Vollkornreis Karottengemüse Dessert-Pudding (1,8)	<b>++TAGESEMPFEHLUNG++</b> Brühe mit Tomatenklößchen (6,12,14,34) Hähnchenroulade mit Truthahnbrät-Füllung (14,34,35,36) Thymiansoße (14,34) Vollkornreis Karottengemüse Dessert-Pudding (1,8)	Brühe mit Tomatenklößchen (6,12,14,34) Kartoffel-Lauch-Auflauf (8,12) Paprikasoße vegetarisch (8,14,15,34) Bunter Salat (1,6) Dessert-Pudding (1,8)
<b>Sonntag</b> 06.12.20	Champignoncremesuppe (5,6,8,14,34) Schweinebraten Estragon-Senf-Soße (5,14,34) Frische Spätzle (12,14,34) Zucchini-gemüse Fruchtcocktail	Champignoncremesuppe (5,6,8,14,34) Schweinebraten Estragon-Senf-Soße (5,14,34) Frische Spätzle (12,14,34) Zucchini-gemüse Fruchtcocktail	<b>++TAGESEMPFEHLUNG++</b> Champignoncremesuppe (5,6,8,14,34) Grünkern-Vollkornreis-Pfanne mit Gemüse (6,14,38) Käsesoße (8,14,34) Frischobst

1=mit Farbstoff,2=mit Konservierungsstoff,3=Schwefeldioxid und Sulfite,5=Senf und Senferzeugnisse,6=Sellerie und Sellerieerzeugnisse,7=Schalenfrüchte,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,21=mit Süßungsmittel(n),22=mit einer Zuckerart und Süßungsmittel,23=enthält eine Phenylalaninquelle,27=koffeinhaltig,33=Weichtiere und Weichtiererzeugnisse,34=Weizen,35=Roggen,36=Gerste,38=Dinkel,40=Mandeln

# Speisekarte

Datum/Uhrzeit

26.10.2020 / 09:46

VK LVK FF mittag

Seite 2

## Mittagessen

Nährwerte

	Menü 1	Menü 2	Menü 3
<b>Montag</b> 30.11.20	Kilokalorien 727,10 kcal Fett 33,06 g Ges. Fettsäuren 15 g Kohlenhydrate 73,75 g Zucker 9 g Eiweiss 26,42 g Natrium 2.954,91 mg	Kilokalorien 720,89 kcal Fett 32,29 g Ges. Fettsäuren 14 g Kohlenhydrate 77,82 g Zucker 14 g Eiweiss 28,07 g Natrium 1.759,79 mg	Kilokalorien 708,10 kcal Fett 35,49 g Ges. Fettsäuren 16 g Kohlenhydrate 75,63 g Zucker 7 g Eiweiss 12,90 g Natrium 2.907,21 mg
<b>Dienstag</b> 01.12.20	Kilokalorien 795,49 kcal Fett 31,50 g Ges. Fettsäuren 12 g Kohlenhydrate 91,18 g Zucker 27 g Eiweiss 32,91 g Natrium 2.828,50 mg	Kilokalorien 593,81 kcal Fett 16,92 g Ges. Fettsäuren 9 g Kohlenhydrate 64,38 g Zucker 9 g Eiweiss 41,94 g Natrium 3.366,10 mg	Kilokalorien 693,67 kcal Fett 19,66 g Ges. Fettsäuren 10 g Kohlenhydrate 109,05 g Zucker 34 g Eiweiss 17,75 g Natrium 1.868,93 mg
<b>Mittwoch</b> 02.12.20	Kilokalorien 815,64 kcal Fett 35,04 g Ges. Fettsäuren 12 g Kohlenhydrate 86,37 g Zucker 17 g Eiweiss 36,74 g Natrium 2.550,48 mg	Kilokalorien 715,38 kcal Fett 23,51 g Ges. Fettsäuren 9 g Kohlenhydrate 80,49 g Zucker 25 g Eiweiss 42,73 g Natrium 2.666,54 mg	Kilokalorien 468,51 kcal Fett 22,81 g Ges. Fettsäuren 6 g Kohlenhydrate 39,25 g Zucker 9 g Eiweiss 23,85 g Natrium 3.443,43 mg
<b>Donnerstag</b> 03.12.20	Kilokalorien 779,60 kcal Fett 32,09 g Ges. Fettsäuren 6 g Kohlenhydrate 78,61 g Zucker 26 g Eiweiss 32,48 g Natrium 2.688,34 mg	Kilokalorien 653,15 kcal Fett 18,69 g Ges. Fettsäuren 9 g Kohlenhydrate 77,33 g Zucker 26 g Eiweiss 39,08 g Natrium 2.751,50 mg	Kilokalorien 593,06 kcal Fett 28,39 g Ges. Fettsäuren 7 g Kohlenhydrate 58,51 g Zucker 16 g Eiweiss 22,43 g Natrium 2.511,17 mg
<b>Freitag</b> 04.12.20	Kilokalorien 925,71 kcal Fett 38,09 g Ges. Fettsäuren 16 g Kohlenhydrate 97,08 g Zucker 27 g Eiweiss 43,01 g Natrium 3.220,07 mg	Kilokalorien 715,19 kcal Fett 22,10 g Ges. Fettsäuren 9 g Kohlenhydrate 87,32 g Zucker 17 g Eiweiss 38,99 g Natrium 2.908,05 mg	Kilokalorien 985,63 kcal Fett 36,17 g Ges. Fettsäuren 12 g Kohlenhydrate 136,03 g Zucker 23 g Eiweiss 22,20 g Natrium 1.694,61 mg
<b>Samstag</b> 05.12.20	Kilokalorien 847,26 kcal Fett 34,92 g Ges. Fettsäuren 13 g Kohlenhydrate 90,58 g Zucker 26 g Eiweiss 41,00 g Natrium 2.351,41 mg	Kilokalorien 847,26 kcal Fett 34,92 g Ges. Fettsäuren 13 g Kohlenhydrate 90,58 g Zucker 26 g Eiweiss 41,00 g Natrium 2.351,41 mg	Kilokalorien 693,60 kcal Fett 28,69 g Ges. Fettsäuren 14 g Kohlenhydrate 76,66 g Zucker 24 g Eiweiss 28,38 g Natrium 2.491,80 mg
<b>Sonntag</b> 06.12.20	Kilokalorien 927,71 kcal Fett 41,14 g Ges. Fettsäuren 17 g Kohlenhydrate 86,35 g Zucker 23 g Eiweiss 49,90 g Natrium 3.502,42 mg	Kilokalorien 927,71 kcal Fett 41,14 g Ges. Fettsäuren 17 g Kohlenhydrate 86,35 g Zucker 23 g Eiweiss 49,90 g Natrium 3.502,42 mg	Kilokalorien 712,23 kcal Fett 27,44 g Ges. Fettsäuren 12 g Kohlenhydrate 98,78 g Zucker 7 g Eiweiss 15,64 g Natrium 2.862,13 mg