

Speisekarte

Datum/Uhrzeit

03.11.2021 / 09:14

VK LVK FF mittag

Seite 1

Mittagessen

	Menü 1	Menü 2	Menü 3
Montag 13.12.21	Zucchini-cremesuppe (5,6,8,14,34) Paella (Reis mit Seelachs u. Hähnchenbrust) (1,6,11,13,14,33,36) Gurkensalat (2,15) Frischobst	++TAGESEMPFEHLUNG++ 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 Gemüseragout in Bechamelsauce (8,14,34) Gurkensalat (2,15) Frischobst
Dienstag 14.12.21	Gemüsebrühe mit Reis (5,6) Cordon Bleu vom Schwein (2,8,14,15,34) Schwenkkartoffeln Butterbohnen (8) Zitronensaft-Briefchen Buttermilch-Dessert (8)	++TAGESEMPFEHLUNG++ 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) Buttermilch-Dessert (8)
Mittwoch 15.12.21	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	++TAGESEMPFEHLUNG++ Selleriesuppe (5,6,8,14,34) Gemüse Eintopf mit Tofu u. Kartoffeln (5,6,9) Frischobst
Donnerstag 16.12.21	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) Remoulade (1,5,12) Fruchtjoghurt (1,8)	Gemüsebrühe 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)	++TAGESEMPFEHLUNG++ Gemüsebrühe mit Käse-Tortellini (2,5,6,8,12,14,34) Quinoa-Erbsen-Bratlinge (6) Blattspinat (8,14,34) Diyoghurt (8,22,23)
Freitag 17.12.21	Kürbiscrèmesuppe (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 Banane	++TAGESEMPFEHLUNG++ Kürbiscrèmesuppe (5,6,8,14,34) Seelachsfilet, gedünstet (11) Gemüsesoße zu Fisch (6,8,11,14,34) Reis Pastinaken-Gemüse Fruchtmus (15)	Kürbiscrèmesuppe (5,6,8,14,34) Curry-Tofuragout (8,9,14,34) Reis Banane
Samstag 18.12.21	Gemüsebrühe mit Tomatenklößchen (6,12,14,34) Hähnchenroulade mit Truthahnbrät-Füllung (14,34,35,36) Thymiansoße (14,34) Vollkornreis Karottengemüse Dessert-Pudding (1,8)	++TAGESEMPFEHLUNG++ 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) Bunter Salat (1) Dessert-Pudding (1,8)
Sonntag 19.12.21	Champignoncrèmesuppe (5,6,8,14,34) Schweinebraten Estragon-Senf-Soße (5,14,34) Frische Spätzle (12,14,34) Zucchini-gemüse Fruchtcocktail (1)	Champignoncrèmesuppe (5,6,8,14,34) Schweinebraten Estragon-Senf-Soße (5,14,34) Frische Spätzle (12,14,34) Zucchini-gemüse Fruchtcocktail (1)	++TAGESEMPFEHLUNG++ Champignoncrèmesuppe (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 Milchzeugnisse (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,20=mit Phosphat, Stabilisator,21=mit Süßungsmittel(n),22=mit einer Zuckerart und Süßungsmittel,23=enthält eine Phenylalaninquelle,33=Weichtiere und Weichtiererzeugnisse,34=Weizen,35=Roggen,36=Gerste,38=Dinkel,40=Mandeln

Mittagessen

Nährwerte

	Menü 1	Menü 2	Menü 3
Montag 13.12.21	Kilokalorien 678,16 kcal Fett 27,09 g Ges. Fettsäuren 13 g Kohlenhydrate 80,73 g Zucker 18 g Eiweiss 25,57 g Natrium 3.772,81 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 659,16 kcal Fett 29,52 g Ges. Fettsäuren 14 g Kohlenhydrate 82,61 g Zucker 16 g Eiweiss 12,04 g Natrium 3.725,10 mg
Dienstag 14.12.21	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 593,81 kcal Fett 16,92 g Ges. Fettsäuren 9 g Kohlenhydrate 64,38 g Zucker 9 g Eiweiss 41,94 g Natrium 3.368,62 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
Mittwoch 15.12.21	Kilokalorien 815,27 kcal Fett 35,00 g Ges. Fettsäuren 12 g Kohlenhydrate 86,59 g Zucker 17 g Eiweiss 36,59 g Natrium 2.549,00 mg	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 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
Donnerstag 16.12.21	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 668,15 kcal Fett 18,77 g Ges. Fettsäuren 9 g Kohlenhydrate 80,03 g Zucker 29 g Eiweiss 39,38 g Natrium 2.841,50 mg	Kilokalorien 593,16 kcal Fett 28,41 g Ges. Fettsäuren 7 g Kohlenhydrate 58,46 g Zucker 16 g Eiweiss 22,45 g Natrium 2.511,15 mg
Freitag 17.12.21	Kilokalorien 888,17 kcal Fett 34,01 g Ges. Fettsäuren 14 g Kohlenhydrate 96,77 g Zucker 29 g Eiweiss 44,86 g Natrium 3.219,58 mg	Kilokalorien 715,45 kcal Fett 22,16 g Ges. Fettsäuren 9 g Kohlenhydrate 87,20 g Zucker 17 g Eiweiss 39,04 g Natrium 2.907,56 mg	Kilokalorien 834,07 kcal Fett 30,41 g Ges. Fettsäuren 11 g Kohlenhydrate 107,63 g Zucker 24 g Eiweiss 28,79 g Natrium 2.362,31 mg
Samstag 18.12.21	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 693,06 kcal Fett 27,74 g Ges. Fettsäuren 13 g Kohlenhydrate 78,51 g Zucker 24 g Eiweiss 28,46 g Natrium 2.491,86 mg
Sonntag 19.12.21	Kilokalorien 934,11 kcal Fett 41,02 g Ges. Fettsäuren 17 g Kohlenhydrate 86,75 g Zucker 24 g Eiweiss 50,14 g Natrium 3.497,62 mg	Kilokalorien 934,11 kcal Fett 41,02 g Ges. Fettsäuren 17 g Kohlenhydrate 86,75 g Zucker 24 g Eiweiss 50,14 g Natrium 3.497,62 mg	Kilokalorien 711,77 kcal Fett 27,38 g Ges. Fettsäuren 12 g Kohlenhydrate 98,82 g Zucker 7 g Eiweiss 15,63 g Natrium 2.862,13 mg