

Speisekarte

Datum/Uhrzeit

07.12.2021 / 11:14

ATK Abend

Seite 1

Abendessen

	ATK 1	ATK 2	ATK-Fleischfrei
Montag 10.01.22	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) Frischkäse (8) ATK-Geflügel-Bierschinken (1,2,15,20) ATK Brotzeitquark Natur (8)	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) Frischkäse (8) Leberwurstchen vom Schwein (2,15) ATK-Geflügel-Frikadellen (5,12,14,34)	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) Frischkäse (8) Schmelzkäse (1,2,8,20) ATK-Tilsiter (1,8)
Dienstag 11.01.22	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) Schmelzkäse (1,2,8,20) 2 ATK-Gekochter Schinken (2,15,20) ATK-Maasdamer (1,8)	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) Schmelzkäse (1,2,8,20) ATK-Gelbwurst v.Schw ATK-Maasdamer (1,8)	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) Schmelzkäse (1,2,8,20) pflanzlicher Brotaufstrich (5) ATK-Maasdamer (1,8)
Mittwoch 12.01.22	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) Schmelzkäse (1,2,8,20) ATK-Geflügel-Jagdwurst (1,2,15,20) ATK-Gouda (1,8)	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) Schmelzkäse (1,2,8,20) ATK-Geflügelwiener 1 Stck (2,6,15,20) ATK-Lyoner vom Schwein (2,15,20)	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) Frischkäse 50% Fett (8) Schmelzkäse (1,2,8,20) ATK-Gouda (1,8)
Donnerstag 13.01.22	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) pflanzlicher Brotaufstrich (5) ATK-Gelbwurst v.Schw ATK-Geflügel-Bierschinken (1,2,15,20)	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) pflanzlicher Brotaufstrich (5) ATK-Krustenbraten v Schwein (2,15,20) ATK-Emmentaler (8)	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) Frischkäse 50% Fett (8) pflanzlicher Brotaufstrich (5) ATK-Emmentaler (8)
Freitag 14.01.22	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) Frischkäse 50% Fett (8) ATK-Geflügelwiener, 1St. (2,6,15,20) ATK-Butterkäse (8)	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) Frischkäse (8) ATK-Butterkäse (8) ATK Brotzeitquark Natur (8)	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) Frischkäse (8) ATK-Butterkäse (8) ATK Brotzeitquark Natur (8)
Samstag 15.01.22	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) Schmelzkäse (1,2,8,20) ATK-Lyoner vom Schwein (2,15,20) ATK-Tilsiter (1,8)	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) Schmelzkäse (1,2,8,20) ATK-Lyoner vom Schwein (2,15,20) ATK-Tilsiter (1,8)	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) Schmelzkäse (1,2,8,20) Heringhäppchen (5,11) ATK-Tilsiter (1,8)
Sonntag 16.01.22	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) Schmelzkäse (1,2,8,20) Leberwurstchen vom Schwein (2,15) 2 ATK-Gekochter Schinken (2,15,20)	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) Schmelzkäse (1,2,8,20) Leberwurstchen vom Schwein (2,15) ATK-Gekochter Schinken (2,15,20)	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) Frischkäse (8) Schmelzkäse (1,2,8,20) ATK-Edamer (1,8)

1=mit Farbstoff,2=mit Konservierungsstoff,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,20=mit Phosphat, Stabilisator,34=Weizen,35=Roggen

Abendessen

Nährwerte

	ATK 1	ATK 2	ATK-Fleischfrei
Montag 10.01.22	Kilokalorien 376,24 kcal Fett 17,31 g Ges. Fettsäuren 9 g Kohlenhydrate 37,52 g Zucker 3 g Eiweiss 17,11 g Natrium 913,14 mg	Kilokalorien 452,60 kcal Fett 24,49 g Ges. Fettsäuren 10 g Kohlenhydrate 38,39 g Zucker 1 g Eiweiss 19,21 g Natrium 1.111,06 mg	Kilokalorien 444,16 kcal Fett 23,93 g Ges. Fettsäuren 15 g Kohlenhydrate 36,85 g Zucker 2 g Eiweiss 19,70 g Natrium 973,59 mg
Dienstag 11.01.22	Kilokalorien 509,26 kcal Fett 24,66 g Ges. Fettsäuren 14 g Kohlenhydrate 36,32 g Zucker 2 g Eiweiss 35,07 g Natrium 1.559,03 mg	Kilokalorien 480,46 kcal Fett 27,42 g Ges. Fettsäuren 16 g Kohlenhydrate 36,07 g Zucker 1 g Eiweiss 21,85 g Natrium 1.075,03 mg	Kilokalorien 448,59 kcal Fett 24,51 g Ges. Fettsäuren 14 g Kohlenhydrate 37,88 g Zucker 2 g Eiweiss 18,48 g Natrium 969,28 mg
Mittwoch 12.01.22	Kilokalorien 479,84 kcal Fett 26,60 g Ges. Fettsäuren 15 g Kohlenhydrate 36,21 g Zucker 1 g Eiweiss 23,30 g Natrium 1.237,43 mg	Kilokalorien 495,70 kcal Fett 29,86 g Ges. Fettsäuren 13 g Kohlenhydrate 36,78 g Zucker 2 g Eiweiss 19,37 g Natrium 1.351,03 mg	Kilokalorien 464,46 kcal Fett 26,20 g Ges. Fettsäuren 16 g Kohlenhydrate 36,86 g Zucker 2 g Eiweiss 19,67 g Natrium 887,03 mg
Donnerstag 13.01.22	Kilokalorien 396,67 kcal Fett 20,73 g Ges. Fettsäuren 8 g Kohlenhydrate 37,13 g Zucker 1 g Eiweiss 14,78 g Natrium 1.188,03 mg	Kilokalorien 472,22 kcal Fett 26,00 g Ges. Fettsäuren 13 g Kohlenhydrate 36,42 g Zucker 1 g Eiweiss 22,72 g Natrium 1.009,15 mg	Kilokalorien 465,82 kcal Fett 26,74 g Ges. Fettsäuren 15 g Kohlenhydrate 37,20 g Zucker 2 g Eiweiss 18,56 g Natrium 778,75 mg
Freitag 14.01.22	Kilokalorien 521,30 kcal Fett 31,66 g Ges. Fettsäuren 16 g Kohlenhydrate 35,74 g Zucker 1 g Eiweiss 22,73 g Natrium 1.312,50 mg	Kilokalorien 435,00 kcal Fett 22,82 g Ges. Fettsäuren 14 g Kohlenhydrate 36,80 g Zucker 3 g Eiweiss 20,06 g Natrium 891,86 mg	Kilokalorien 435,00 kcal Fett 22,82 g Ges. Fettsäuren 14 g Kohlenhydrate 36,80 g Zucker 3 g Eiweiss 20,06 g Natrium 891,86 mg
Samstag 15.01.22	Kilokalorien 502,50 kcal Fett 29,86 g Ges. Fettsäuren 16 g Kohlenhydrate 36,28 g Zucker 2 g Eiweiss 21,47 g Natrium 1.159,03 mg	Kilokalorien 502,50 kcal Fett 29,86 g Ges. Fettsäuren 16 g Kohlenhydrate 36,28 g Zucker 2 g Eiweiss 21,47 g Natrium 1.159,03 mg	Kilokalorien 595,16 kcal Fett 35,57 g Ges. Fettsäuren 17 g Kohlenhydrate 39,07 g Zucker 4 g Eiweiss 28,50 g Natrium 1.405,03 mg
Sonntag 16.01.22	Kilokalorien 446,96 kcal Fett 20,69 g Ges. Fettsäuren 10 g Kohlenhydrate 36,57 g Zucker 2 g Eiweiss 28,20 g Natrium 1.539,03 mg	Kilokalorien 400,16 kcal Fett 19,37 g Ges. Fettsäuren 10 g Kohlenhydrate 36,37 g Zucker 2 g Eiweiss 19,64 g Natrium 1.171,03 mg	Kilokalorien 441,76 kcal Fett 23,29 g Ges. Fettsäuren 14 g Kohlenhydrate 36,85 g Zucker 2 g Eiweiss 20,54 g Natrium 925,59 mg