

# Speisekarte

Datum/Uhrzeit

07.12.2021 / 11:15

ATK Abend

Seite 1

## Abendessen

	ATK 1	ATK 2	ATK-Fleischfrei
<b>Montag</b> 24.01.22	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) Schmelzkäse (1,2,8,20) ATK-Fleischkäse-Häppchen v.Schwein (2,14,15,34) ATK-Geflügel-Mortadella (1,2,15,20)	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) Schmelzkäse (1,2,8,20) ATK-Geflügelwurstaufschnitt (2,15,20) ATK-Edamer (1,8)	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) Friskäse 50% Fett (8) Schmelzkäse (1,2,8,20) ATK-Edamer (1,8)
<b>Dienstag</b> 25.01.22	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) Schmelzkäse (1,2,8,20) Teewurstchen v.Schwein+Rind ATK-Gouda (1,8)	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) Schmelzkäse (1,2,8,20) Leberwürstchen vom Schwein (2,15) ATK-Geflügel-Bierschinken (1,2,15,20)	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) Schmelzkäse (1,2,8,20) Heringhäppchen (5,11) ATK-Gouda (1,8)
<b>Mittwoch</b> 26.01.22	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) Friskäse (8) ATK-Gelbwurst v.Schw ATK-Tilsiter (1,8)	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) Friskäse (8) ATK-Gekochter Schinken (2,15,20) ATK-Geflügel-Jagdwurst (1,2,15,20)	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) Friskäse (8) Schmelzkäse (1,2,8,20) ATK-Tilsiter (1,8)
<b>Donnerstag</b> 27.01.22	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) pflanzlicher Brotaufstrich (5) ATK-Geflügelwiener,1St. (2,6,15,20) ATK-Krustenbraten v Schwein (2,15,20)	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) Schmelzkäse (1,2,8,20) ATK-Krustenbraten v Schwein (2,15,20) ATK-Emmentaler (8)	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) Schmelzkäse (1,2,8,20) pflanzlicher Brotaufstrich (5) ATK-Emmentaler (8)
<b>Freitag</b> 28.01.22	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) Friskäse 50% Fett (8) ATK-Bierschinken v Schwein (2,15) ATK-Geflügel-Mortadella (1,2,15,20)	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) Friskäse 50% Fett (8) ATK-Geflügel-Mortadella (1,2,15,20) ATK-Butterkäse (8)	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) Friskäse 50% Fett (8) ATK-Maasdamer (1,8) ATK-Butterkäse (8)
<b>Samstag</b> 29.01.22	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) Friskäse (8) ATK-Geflügelwiener,1St. (2,6,15,20) ATK-Emmentaler (8)	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) Friskäse (8) ATK-Geflügelwiener,1St. (2,6,15,20) ATK-Edamer (1,8)	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) Friskäse (8) Schmelzkäse (1,2,8,20) ATK-Edamer (1,8)
<b>Sonntag</b> 30.01.22	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) 2 ATK-Gekochter Schinken (2,15,20) Babybel (8) ATK-Gouda (1,8)	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) ATK-Gekochter Schinken (2,15,20) Babybel (8) ATK-Gouda (1,8)	2 Mischbrot (14,34,35) Portionsbutter 10g P (8) Friskäse (8) Babybel (8) ATK-Gouda (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,14=Glutenhaltiges Getreide,15=mit Antioxidationsmittel,20=mit Phosphat, Stabilisator,34=Weizen,35=Roggen

## Abendessen

### Nährwerte

	ATK 1	ATK 2	ATK-Fleischfrei
<b>Montag</b> 24.01.22	Kilokalorien 424,45 kcal Fett 22,37 g Ges. Fettsäuren 10 g Kohlenhydrate 37,51 g Zucker 2 g Eiweiss 17,99 g Natrium 1.242,23 mg	Kilokalorien 468,42 kcal Fett 25,26 g Ges. Fettsäuren 14 g Kohlenhydrate 36,28 g Zucker 1 g Eiweiss 23,39 g Natrium 1.178,23 mg	Kilokalorien 444,86 kcal Fett 23,88 g Ges. Fettsäuren 14 g Kohlenhydrate 36,86 g Zucker 2 g Eiweiss 19,91 g Natrium 887,03 mg
<b>Dienstag</b> 25.01.22	Kilokalorien 489,61 kcal Fett 28,43 g Ges. Fettsäuren 16 g Kohlenhydrate 36,17 g Zucker 1 g Eiweiss 21,75 g Natrium 1.043,03 mg	Kilokalorien 414,20 kcal Fett 21,94 g Ges. Fettsäuren 10 g Kohlenhydrate 36,89 g Zucker 2 g Eiweiss 16,80 g Natrium 1.144,31 mg	Kilokalorien 612,36 kcal Fett 37,25 g Ges. Fettsäuren 17 g Kohlenhydrate 39,07 g Zucker 4 g Eiweiss 29,10 g Natrium 1.357,03 mg
<b>Mittwoch</b> 26.01.22	Kilokalorien 470,20 kcal Fett 27,06 g Ges. Fettsäuren 16 g Kohlenhydrate 35,39 g Zucker 1 g Eiweiss 20,68 g Natrium 1.091,06 mg	Kilokalorien 380,38 kcal Fett 16,68 g Ges. Fettsäuren 8 g Kohlenhydrate 35,73 g Zucker 1 g Eiweiss 21,29 g Natrium 1.333,46 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
<b>Donnerstag</b> 27.01.22	Kilokalorien 441,02 kcal Fett 24,00 g Ges. Fettsäuren 10 g Kohlenhydrate 36,92 g Zucker 1 g Eiweiss 18,74 g Natrium 1.369,15 mg	Kilokalorien 478,06 kcal Fett 25,78 g Ges. Fettsäuren 15 g Kohlenhydrate 36,08 g Zucker 1 g Eiweiss 25,11 g Natrium 997,43 mg	Kilokalorien 462,99 kcal Fett 25,71 g Ges. Fettsäuren 14 g Kohlenhydrate 37,88 g Zucker 2 g Eiweiss 19,56 g Natrium 849,28 mg
<b>Freitag</b> 28.01.22	Kilokalorien 412,25 kcal Fett 22,13 g Ges. Fettsäuren 11 g Kohlenhydrate 36,71 g Zucker 1 g Eiweiss 16,75 g Natrium 1.170,10 mg	Kilokalorien 468,49 kcal Fett 27,21 g Ges. Fettsäuren 15 g Kohlenhydrate 36,35 g Zucker 1 g Eiweiss 19,67 g Natrium 1.187,70 mg	Kilokalorien 538,10 kcal Fett 32,46 g Ges. Fettsäuren 20 g Kohlenhydrate 35,24 g Zucker 1 g Eiweiss 25,63 g Natrium 1.072,50 mg
<b>Samstag</b> 29.01.22	Kilokalorien 551,80 kcal Fett 33,66 g Ges. Fettsäuren 18 g Kohlenhydrate 35,74 g Zucker 1 g Eiweiss 26,16 g Natrium 1.151,06 mg	Kilokalorien 525,00 kcal Fett 31,02 g Ges. Fettsäuren 16 g Kohlenhydrate 35,74 g Zucker 1 g Eiweiss 25,12 g Natrium 1.271,06 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
<b>Sonntag</b> 30.01.22	Kilokalorien 536,70 kcal Fett 27,88 g Ges. Fettsäuren 16 g Kohlenhydrate 34,70 g Zucker 1 g Eiweiss 36,35 g Natrium 1.568,50 mg	Kilokalorien 489,90 kcal Fett 26,56 g Ges. Fettsäuren 16 g Kohlenhydrate 34,50 g Zucker 0 g Eiweiss 27,79 g Natrium 1.200,50 mg	Kilokalorien 481,60 kcal Fett 27,94 g Ges. Fettsäuren 17 g Kohlenhydrate 35,24 g Zucker 1 g Eiweiss 21,78 g Natrium 935,06 mg