

Abendessen

	Menü 1	Menü 2	Menü 3
Montag 10.01.22	++TAGESEMPFEHLUNG++ Vollkornbrot (14,34,35) 2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) Frischkäse (8) VK Wurstaufschnitt vom Geflügel (1,2,15,20) Geflügel-Frikadellen (5,12,14,34)	2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) Frischkäse (8) LVK Frischwurst vom Schwein (2,5,15,20) Geflügel-Frikadellen (5,12,14,34) Rote Bete-Apfel Rohkost (15)	2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) FFSchnittkäse (1,8) Frischkäse (8) Camembert (8) Griechischer Salat (1,3,8,15,17)
Dienstag 11.01.22	2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) VK Schnittkäse (1,8) Gemüse-Quark-Aufstrich (6,8,15) Corned beef (2,15,20) Blumenkohlsalat (1) Senf (5)	++TAGESEMPFEHLUNG++ Vollkornbrot (14,34,35) 2 Mischbrot (14,34,35) 20g Halbfettmargarine (1) LVK Schnittkäse (1,2,8) gek. Schinken v.Schwein (2,15,20) Gemüse-Quark-Aufstrich (6,8,15)	2 Mischbrot (14,34,35) 20g Halbfettmargarine (1) FFSchnittkäse (1,8) Kräuterfrischkäse (8) Gemüse-Quark-Aufstrich (6,8,15) Frische Gurke
Mittwoch 12.01.22	2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) Schmelzkäse (1,2,8,20) Gabelrollmops (5,11,15,22) Geflügel-Paprika-Lyoner (1,2,15,20) Senfgurke (5,15,21)	2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) LVK Schnittkäse (1,2,8) Schmelzkäse (1,2,8,20) LVK Frischwurst vom Geflügel (1,2,15,20) Senfgurke (5,15,21)	++TAGESEMPFEHLUNG++ Vollkornbrot (14,34,35) 2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) Frischkäse 50% Fett (8) Schmelzkäse (1,2,8,20) Gabelrollmops (5,11,15,22)
Donnerstag 13.01.22	2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) Camembert (8) Schwarzwälder Schinken v. Schwein (2) Räucherlachs-Frischkäse (8,11) Honigmelone	2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) pflanzlicher Brotaufstrich (5) Krustenbraten vom Schwein (2,15,20) Gelbwurst v.Schwein (2,20) Honigmelone	++TAGESEMPFEHLUNG++ Vollkornbrot (14,34,35) 2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) Camembert (8) pflanzlicher Brotaufstrich (5) Räucherlachs-Frischkäse (8,11)
Freitag 14.01.22	2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) VK Käseaufschnitt (1,8) Kräuterquark (8) Babybel (8) Broccoli-Tomatensalat (1)	2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) Frischkäse 50% Fett (8) LVK Wurstaufschnitt vom Geflügel (1,2,15,20) Geflügelwiener 1 St (2,6,15,20) Broccoli-Tomatensalat (1) Senf (5)	++TAGESEMPFEHLUNG++ Vollkornbrot (14,34,35) 2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) FFKäseaufschnitt (8) Kräuterquark (8) Babybel (8)
Samstag 15.01.22	Vollkornbrot (14,34,35) 2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) VK Frischwurst v.Schwein+Rind (2,15,20) VK Schnittkäse (1,8) Schmelzkäse (1,2,8,20) Wachsbohnsalat (1)	2 Mischbrot (14,34,35) 20g Halbfettmargarine (1) LVK Frischwurst v. Schwein+Rind (2,15,20) LVK Schnittkäse (1,2,8) Schmelzkäse (1,2,8,20) Wachsbohnsalat (1)	++TAGESEMPFEHLUNG++ 2 Mischbrot (14,34,35) 20g Halbfettmargarine (1) FFSchnittkäse (1,8) Schmelzkäse (1,2,8,20) Heringshappen Friesisch (5,8,11,12,15) Wachsbohnsalat (1)
Sonntag 16.01.22	2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) Leberwurstchen vom Schwein (2,15) roher Schinken v. Schwein (2) Mozzarella (8) mediterrane Kirschtomaten (8)	2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) Leberwurstchen vom Schwein (2,15) Mozzarella (8) Camembert Creme (8) mediterrane Kirschtomaten (8)	++TAGESEMPFEHLUNG++ Vollkornbrot (14,34,35) 2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) FFSchnittkäse (1,8) Grünkern-Meerrettich-Aufstrich (3,14,15,17,38) Mozzarella (8)

1=mit Farbstoff,2=mit Konservierungsstoff,3=Schwefeldioxid und Sulfite,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,17=geschwefelt,20=mit Phosphat, Stabilisator,21=mit Süßungsmittel(n),22=mit einer Zuckerart und Süßungsmittel,34=Weizen,35=Roggen,38=Dinkel

Abendessen

Nährwerte

	Menü 1	Menü 2	Menü 3
Montag 10.01.22	Kilokalorien 635,46 kcal Fett 28,72 g Ges. Fettsäuren 11 g Kohlenhydrate 63,76 g Zucker 5 g Eiweiss 28,88 g Natrium 2.380,10 mg	Kilokalorien 547,07 kcal Fett 30,39 g Ges. Fettsäuren 11 g Kohlenhydrate 45,79 g Zucker 6 g Eiweiss 21,77 g Natrium 1.302,49 mg	Kilokalorien 582,43 kcal Fett 33,26 g Ges. Fettsäuren 20 g Kohlenhydrate 42,58 g Zucker 5 g Eiweiss 27,19 g Natrium 1.814,50 mg
Dienstag 11.01.22	Kilokalorien 519,18 kcal Fett 24,63 g Ges. Fettsäuren 12 g Kohlenhydrate 40,09 g Zucker 1 g Eiweiss 30,65 g Natrium 1.667,69 mg	Kilokalorien 600,04 kcal Fett 24,96 g Ges. Fettsäuren 9 g Kohlenhydrate 58,13 g Zucker 1 g Eiweiss 33,62 g Natrium 1.963,29 mg	Kilokalorien 470,37 kcal Fett 25,17 g Ges. Fettsäuren 10 g Kohlenhydrate 38,47 g Zucker 1 g Eiweiss 21,44 g Natrium 1.008,97 mg
Mittwoch 12.01.22	Kilokalorien 461,36 kcal Fett 23,20 g Ges. Fettsäuren 9 g Kohlenhydrate 40,96 g Zucker 4 g Eiweiss 20,88 g Natrium 1.795,23 mg	Kilokalorien 486,61 kcal Fett 26,51 g Ges. Fettsäuren 15 g Kohlenhydrate 37,50 g Zucker 2 g Eiweiss 23,75 g Natrium 1.355,43 mg	Kilokalorien 524,08 kcal Fett 22,18 g Ges. Fettsäuren 10 g Kohlenhydrate 58,55 g Zucker 5 g Eiweiss 20,82 g Natrium 1.679,23 mg
Donnerstag 13.01.22	Kilokalorien 449,62 kcal Fett 20,24 g Ges. Fettsäuren 11 g Kohlenhydrate 40,63 g Zucker 3 g Eiweiss 25,67 g Natrium 1.667,64 mg	Kilokalorien 459,02 kcal Fett 24,92 g Ges. Fettsäuren 11 g Kohlenhydrate 41,79 g Zucker 3 g Eiweiss 16,00 g Natrium 1.241,75 mg	Kilokalorien 493,48 kcal Fett 18,60 g Ges. Fettsäuren 10 g Kohlenhydrate 60,05 g Zucker 4 g Eiweiss 20,13 g Natrium 1.273,89 mg
Freitag 14.01.22	Kilokalorien 523,57 kcal Fett 27,23 g Ges. Fettsäuren 16 g Kohlenhydrate 40,25 g Zucker 3 g Eiweiss 28,25 g Natrium 1.382,62 mg	Kilokalorien 520,42 kcal Fett 27,89 g Ges. Fettsäuren 12 g Kohlenhydrate 40,42 g Zucker 2 g Eiweiss 25,35 g Natrium 1.890,02 mg	Kilokalorien 607,63 kcal Fett 27,19 g Ges. Fettsäuren 16 g Kohlenhydrate 58,11 g Zucker 3 g Eiweiss 30,87 g Natrium 1.610,62 mg
Samstag 15.01.22	Kilokalorien 662,30 kcal Fett 32,69 g Ges. Fettsäuren 17 g Kohlenhydrate 63,37 g Zucker 4 g Eiweiss 26,83 g Natrium 1.693,13 mg	Kilokalorien 573,36 kcal Fett 32,25 g Ges. Fettsäuren 13 g Kohlenhydrate 45,54 g Zucker 4 g Eiweiss 23,87 g Natrium 1.494,63 mg	Kilokalorien 687,94 kcal Fett 44,07 g Ges. Fettsäuren 12 g Kohlenhydrate 48,50 g Zucker 7 g Eiweiss 23,82 g Natrium 1.493,53 mg
Sonntag 16.01.22	Kilokalorien 591,00 kcal Fett 35,95 g Ges. Fettsäuren 16 g Kohlenhydrate 38,23 g Zucker 1 g Eiweiss 28,18 g Natrium 1.642,58 mg	Kilokalorien 555,07 kcal Fett 35,52 g Ges. Fettsäuren 18 g Kohlenhydrate 38,25 g Zucker 1 g Eiweiss 19,90 g Natrium 966,98 mg	Kilokalorien 675,97 kcal Fett 34,43 g Ges. Fettsäuren 17 g Kohlenhydrate 62,46 g Zucker 1 g Eiweiss 27,74 g Natrium 1.248,23 mg