

# Speisekarte

Datum/Uhrzeit

07.12.2021 / 11:24

VK LVK FF Abend

Seite 1

## Abendessen

	Menü 1	Menü 2	Menü 3
<b>Montag</b> 17.01.22	2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) VK Schnittkäse (1,8) Frischkäse (8) Fleischkäse vom Schwein (2,15,20) Gemüsesalat (1)	2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) Schwarzwälder Schinken v. Schwein (2) Quark Natur (8) Gelbwurst v. Schwein (2,20) Senfgurke (5,15,21)	<b>++TAGESEMPFEHLUNG++</b> Vollkornbrot (14,34,35) 2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) FFSchnittkäse (1,8) Frischkäse (8) Quark Natur (8)
<b>Dienstag</b> 18.01.22	<b>++TAGESEMPFEHLUNG++</b> Vollkornbrot (14,34,35) 2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) VK Frischwurst vom Geflügel (1,2,15,20) Frischkäse-Aufstrich Olive-Basilikum (8) Babybel (8)	2 Mischbrot (14,34,35) 20g Halbfettmargarine (1) Leberwürstchen vom Schwein (2,15) LVK Wurstaufschnitt vom Geflügel (1,2,15,20) Babybel (8) Karottensalat (1)	2 Mischbrot (14,34,35) 20g Halbfettmargarine (1) FFSchnittkäse (1,8) Frischkäse-Aufstrich Olive-Basilikum (8) Babybel (8) Karottensalat (1)
<b>Mittwoch</b> 19.01.22	2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) VK Schnittkäse (1,8) Kräuterquark (8) Fleischkäse-Häppchen v. Schwein (2,14,15,34) Nudelsalat Thunfisch-Paprika (1,11,14,34) Senf (5)	2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) LVK Schnittkäse (1,2,8) Camembert (8) LVK Wurstaufschnitt vom Geflügel (1,2,15,20) Blumenkohlsalat (1)	<b>++TAGESEMPFEHLUNG++</b> Vollkornbrot (14,34,35) 2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) FFSchnittkäse (1,8) Kräuterquark (8) Räucherlachs (11)
<b>Donnerstag</b> 20.01.22	2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) VK Schnittkäse (1,8) Krustenbraten vom Schwein (2,15,20) Paprika-Sesam-Creme (4,8,15) Essigurke (2,21)	<b>++TAGESEMPFEHLUNG++</b> Vollkornbrot (14,34,35) 2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) LVK Schnittkäse (1,2,8) pflanzlicher Brotaufstrich (5) Geflügelwiener 1 St (2,6,15,20)	2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) FFSchnittkäse (1,8) pflanzlicher Brotaufstrich (5) Paprika-Sesam-Creme (4,8,15) Essigurke (2,21)
<b>Freitag</b> 21.01.22	<b>++TAGESEMPFEHLUNG++</b> Vollkornbrot (14,34,35) 2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) Camembert (8) Kräuterfrischkäse (8) Geflügel-Paprika-Lyoner (1,2,15,20)	2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) LVK Schnittkäse (1,2,8) Frischkäse (8) LVK Wurstaufschnitt vom Geflügel (1,2,15,20) Staudensellerie-Tomatensalat (1,6)	2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) FFKäseaufschnitt (8) Camembert (8) Kräuterfrischkäse (8) mediterrane Kirschtomaten (8)
<b>Samstag</b> 22.01.22	2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) VK Schnittkäse (1,8) Schmelzkäse (1,2,8,20) gek. Schinken v. Schwein (2,15,20) Couscoussalat mit Zucchini Tomate (1,6,14,34)	2 Mischbrot (14,34,35) 20g Halbfettmargarine (1) LVK Schnittkäse (1,2,8) Schmelzkäse (1,2,8,20) gek. Schinken v. Schwein (2,15,20) Couscoussalat mit Zucchini Tomate (1,6,14,34)	<b>++TAGESEMPFEHLUNG++</b> Vollkornbrot (14,34,35) 2 Mischbrot (14,34,35) 20g Halbfettmargarine (1) FFSchnittkäse (1,8) Schmelzkäse (1,2,8,20) Heringshappen Friesisch (5,8,11,12,15)
<b>Sonntag</b> 23.01.22	<b>++TAGESEMPFEHLUNG++</b> Vollkornbrot (14,34,35) 2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) Räucherlachs-Frischkäse (8,11) Regensburger Würstchen Schw/Rind (2,15) Senfgurke (5,15,21)	2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) pflanzlicher Brotaufstrich (5) Regensburger Würstchen Schw/Rind (2,15) Senfgurke (5,15,21) Senf (5)	2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) FFSchnittkäse (1,8) Räucherlachs-Frischkäse (8,11) Frischkäse Gurke-Dill (8) Senfgurke (5,15,21)

1=mit Farbstoff,2=mit Konservierungsstoff,4=Sesamsamen und Sesamamerzeugnisse,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,21=mit Süßungsmittel(n),34=Weizen,35=Roggen

## Abendessen

### Nährwerte

	Menü 1	Menü 2	Menü 3
<b>Montag</b> 17.01.22	Kilokalorien 598,06 kcal Fett 35,63 g Ges. Fettsäuren 18 g Kohlenhydrate 41,57 g Zucker 4 g Eiweiss 26,73 g Natrium 1.392,47 mg	Kilokalorien 482,06 kcal Fett 26,35 g Ges. Fettsäuren 13 g Kohlenhydrate 37,59 g Zucker 3 g Eiweiss 22,53 g Natrium 1.790,30 mg	Kilokalorien 693,42 kcal Fett 28,14 g Ges. Fettsäuren 15 g Kohlenhydrate 79,45 g Zucker 4 g Eiweiss 28,73 g Natrium 1.654,55 mg
<b>Dienstag</b> 18.01.22	Kilokalorien 535,77 kcal Fett 22,11 g Ges. Fettsäuren 11 g Kohlenhydrate 58,55 g Zucker 3 g Eiweiss 23,94 g Natrium 1.926,14 mg	Kilokalorien 463,42 kcal Fett 24,77 g Ges. Fettsäuren 8 g Kohlenhydrate 39,89 g Zucker 2 g Eiweiss 19,06 g Natrium 1.619,21 mg	Kilokalorien 523,42 kcal Fett 28,29 g Ges. Fettsäuren 13 g Kohlenhydrate 40,15 g Zucker 3 g Eiweiss 25,65 g Natrium 1.536,84 mg
<b>Mittwoch</b> 19.01.22	Kilokalorien 694,81 kcal Fett 36,62 g Ges. Fettsäuren 17 g Kohlenhydrate 56,59 g Zucker 3 g Eiweiss 33,09 g Natrium 1.691,45 mg	Kilokalorien 541,15 kcal Fett 29,39 g Ges. Fettsäuren 17 g Kohlenhydrate 38,94 g Zucker 1 g Eiweiss 29,48 g Natrium 1.607,62 mg	Kilokalorien 611,88 kcal Fett 27,49 g Ges. Fettsäuren 14 g Kohlenhydrate 57,99 g Zucker 3 g Eiweiss 31,52 g Natrium 1.823,84 mg
<b>Donnerstag</b> 20.01.22	Kilokalorien 489,37 kcal Fett 25,42 g Ges. Fettsäuren 14 g Kohlenhydrate 37,90 g Zucker 3 g Eiweiss 26,43 g Natrium 1.603,64 mg	Kilokalorien 654,72 kcal Fett 34,25 g Ges. Fettsäuren 16 g Kohlenhydrate 57,46 g Zucker 2 g Eiweiss 27,45 g Natrium 1.664,75 mg	Kilokalorien 474,56 kcal Fett 25,47 g Ges. Fettsäuren 13 g Kohlenhydrate 39,62 g Zucker 4 g Eiweiss 20,69 g Natrium 1.484,10 mg
<b>Freitag</b> 21.01.22	Kilokalorien 585,02 kcal Fett 28,93 g Ges. Fettsäuren 13 g Kohlenhydrate 57,37 g Zucker 1 g Eiweiss 22,45 g Natrium 1.397,78 mg	Kilokalorien 507,92 kcal Fett 28,02 g Ges. Fettsäuren 15 g Kohlenhydrate 38,47 g Zucker 2 g Eiweiss 24,40 g Natrium 1.657,67 mg	Kilokalorien 555,40 kcal Fett 33,58 g Ges. Fettsäuren 18 g Kohlenhydrate 38,40 g Zucker 1 g Eiweiss 24,55 g Natrium 945,78 mg
<b>Samstag</b> 22.01.22	Kilokalorien 617,52 kcal Fett 25,92 g Ges. Fettsäuren 14 g Kohlenhydrate 63,65 g Zucker 4 g Eiweiss 30,85 g Natrium 1.556,93 mg	Kilokalorien 619,08 kcal Fett 26,02 g Ges. Fettsäuren 11 g Kohlenhydrate 63,66 g Zucker 4 g Eiweiss 30,79 g Natrium 1.598,43 mg	Kilokalorien 870,24 kcal Fett 45,24 g Ges. Fettsäuren 12 g Kohlenhydrate 84,52 g Zucker 7 g Eiweiss 29,72 g Natrium 1.741,33 mg
<b>Sonntag</b> 23.01.22	Kilokalorien 557,89 kcal Fett 25,66 g Ges. Fettsäuren 11 g Kohlenhydrate 54,48 g Zucker 2 g Eiweiss 25,60 g Natrium 1.872,84 mg	Kilokalorien 445,87 kcal Fett 24,95 g Ges. Fettsäuren 10 g Kohlenhydrate 37,68 g Zucker 2 g Eiweiss 16,56 g Natrium 1.503,75 mg	Kilokalorien 492,04 kcal Fett 27,42 g Ges. Fettsäuren 16 g Kohlenhydrate 36,86 g Zucker 2 g Eiweiss 23,28 g Natrium 1.203,44 mg