

# Speisekarte

Datum/Uhrzeit

21.09.2021 / 12:09

VK LVK FF Abend

Seite 1

## Abendessen

	Menü 1	Menü 2	Menü 3
<b>Montag</b> 01.11.21	2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) Schmelzkäse (1,2,8,20) Hausmacher Sülze vom Schwein (2,15) Kalbfleisch in Aspik (2,15,20) Essiggurke (2,21)	2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) Schmelzkäse (1,2,8,20) LVK Frischwurst vom Geflügel (1,2,15,20) Fleischkäse-Häppchen v Schwein (2,14,15,34) Karottensticks Senf (5)	<b>++TAGESEMPFEHLUNG++</b> Vollkornbrot (14,34,35) 2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) FFSchnittkäse (1,8) Frischkäse 50% Fett (8) Schmelzkäse (1,2,8,20)
<b>Dienstag</b> 02.11.21	2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) Teewürstchen v.Schwein+Rind VK Frischwurst vom Geflügel (1,2,15,20) Paprika-Sesam-Creme (4,8,15) Gemüsesalat (1)	2 Mischbrot (14,34,35) 20g Halbfettmargarine (1) LVK Schnittkäse (1,2,8) Schmelzkäse (1,2,8,20) LVK Wurstaufschnitt vom Geflügel (1,2,15,20) Gemüsesalat (1)	<b>++TAGESEMPFEHLUNG++</b> Vollkornbrot (14,34,35) 2 Mischbrot (14,34,35) 20g Halbfettmargarine (1) FFSchnittkäse (1,8) Heringshappen Friesisch (11) Paprika-Sesam-Creme (4,8,15)
<b>Mittwoch</b> 03.11.21	<b>++TAGESEMPFEHLUNG++</b> Vollkornbrot (14,34,35) 2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) Frischkäse (8) Geflügelsülze (2,15,20) Corned beef (2,15,20)	2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) LVK Schnittkäse (1,2,8) Frischkäse (8) LVK Frischwurst vom Geflügel (1,2,15,20) Wachsbohnsalat (1)	2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) LVK Schnittkäse (1,2,8) FFKäseaufschnitt (8) Frischkäse (8) Wachsbohnsalat (1)
<b>Donnerstag</b> 04.11.21	<b>++TAGESEMPFEHLUNG++</b> Vollkornbrot (14,34,35) 2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) VK Schnittkäse (1,8) Gabelrollmops (5,11,15,22) Pastrami v. Rind (2,15,20)	2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) LVK Schnittkäse (1,2,8) pflanzlicher Brotaufstrich (5) LVK Wurstaufschnitt vom Geflügel (1,2,15,20) mediterrane Kirschtomaten (8)	2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) FFSchnittkäse (1,8) Schmelzkäse (1,2,8,20) Grünkern-Meerrettich-Aufstrich (3,14,15,17,38) Mixed Pickles (1,5)
<b>Freitag</b> 05.11.21	2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) VK Käseaufschnitt (1,8) Frischkäse 50% Fett (8) Fleischkäse vom Schwein (2,15,20) Ratatouillesalat (1,3,15,17)	2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) Camembert (8) Mozzarella (8) Gelbwurst v.Schwein (2,20) Karottensalat (1)	<b>++TAGESEMPFEHLUNG++</b> Vollkornbrot (14,34,35) 2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) FFSchnittkäse (1,8) Kräuterquark (8) Garnelensalat Mango-Kokos (5,8,11,12)
<b>Samstag</b> 06.11.21	2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) Frischkäse (8) Geflügelwiener 1 St (2,6,15,20) VK Wurstaufschnitt vom Geflügel (1,2,15,20) Zucchini-Tomaten-Salat (1,3,15,17) Senf (5)	2 Mischbrot (14,34,35) 20g Halbfettmargarine (1) Frischkäse (8) LVK Wurstaufschnitt vom Geflügel (1,2,15,20) Geflügelwiener 1 St (2,6,15,20) Zucchini-Tomaten-Salat (1,3,15,17) Senf (5)	<b>++TAGESEMPFEHLUNG++</b> Vollkornbrot (14,34,35) 2 Mischbrot (14,34,35) 20g Halbfettmargarine (1) FFKäseaufschnitt (8) Frischkäse (8) pflanzlicher Brotaufstrich (5)
<b>Sonntag</b> 07.11.21	2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) VK Schnittkäse (1,8) Wurstsalat v. Schwein (1,2,6,15,20,21) Babybel (8) Essiggurke (2,21)	2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) LVK Schnittkäse (1,2,8) Wurstsalat v. Schwein (1,2,6,15,20,21) Babybel (8) Essiggurke (2,21)	<b>++TAGESEMPFEHLUNG++</b> Vollkornbrot (14,34,35) 2 Mischbrot (14,34,35) 10g Butter (8) FFSchnittkäse (1,8) Räucherlachs-Frischkäse (8,11) Babybel (8)

1=mit Farbstoff,2=mit Konservierungsstoff,3=Schwefeldioxid und Sulfite,4= Sesamsamen und Sesamsamenerzeugnisse,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
<b>Montag</b> 01.11.21	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kilokalorien 361,66 kcal</li> <li>Fett 14,47 g</li> <li>Ges. Fettsäuren 8 g</li> <li>Kohlenhydrate 37,55 g</li> <li>Zucker 2 g</li> <li>Eiweiss 21,09 g</li> <li>Natrium 1.676,03 mg</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kilokalorien 453,01 kcal</li> <li>Fett 21,37 g</li> <li>Ges. Fettsäuren 10 g</li> <li>Kohlenhydrate 42,75 g</li> <li>Zucker 4 g</li> <li>Eiweiss 20,79 g</li> <li>Natrium 1.438,43 mg</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kilokalorien 579,26 kcal</li> <li>Fett 26,26 g</li> <li>Ges. Fettsäuren 16 g</li> <li>Kohlenhydrate 60,47 g</li> <li>Zucker 4 g</li> <li>Eiweiss 23,71 g</li> <li>Natrium 1.169,63 mg</li> </ul>
<b>Dienstag</b> 02.11.21	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kilokalorien 468,55 kcal</li> <li>Fett 22,24 g</li> <li>Ges. Fettsäuren 10 g</li> <li>Kohlenhydrate 43,51 g</li> <li>Zucker 5 g</li> <li>Eiweiss 22,20 g</li> <li>Natrium 1.781,26 mg</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kilokalorien 525,63 kcal</li> <li>Fett 27,17 g</li> <li>Ges. Fettsäuren 11 g</li> <li>Kohlenhydrate 42,52 g</li> <li>Zucker 4 g</li> <li>Eiweiss 26,55 g</li> <li>Natrium 1.604,55 mg</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kilokalorien 646,31 kcal</li> <li>Fett 28,30 g</li> <li>Ges. Fettsäuren 11 g</li> <li>Kohlenhydrate 65,99 g</li> <li>Zucker 10 g</li> <li>Eiweiss 29,34 g</li> <li>Natrium 2.192,26 mg</li> </ul>
<b>Mittwoch</b> 03.11.21	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kilokalorien 518,39 kcal</li> <li>Fett 16,38 g</li> <li>Ges. Fettsäuren 8 g</li> <li>Kohlenhydrate 62,87 g</li> <li>Zucker 4 g</li> <li>Eiweiss 25,64 g</li> <li>Natrium 1.842,66 mg</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kilokalorien 547,16 kcal</li> <li>Fett 29,07 g</li> <li>Ges. Fettsäuren 15 g</li> <li>Kohlenhydrate 45,08 g</li> <li>Zucker 4 g</li> <li>Eiweiss 25,38 g</li> <li>Natrium 1.534,56 mg</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kilokalorien 620,57 kcal</li> <li>Fett 35,44 g</li> <li>Ges. Fettsäuren 21 g</li> <li>Kohlenhydrate 44,67 g</li> <li>Zucker 4 g</li> <li>Eiweiss 29,75 g</li> <li>Natrium 1.383,16 mg</li> </ul>
<b>Donnerstag</b> 04.11.21	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kilokalorien 722,01 kcal</li> <li>Fett 30,30 g</li> <li>Ges. Fettsäuren 14 g</li> <li>Kohlenhydrate 74,07 g</li> <li>Zucker 13 g</li> <li>Eiweiss 35,83 g</li> <li>Natrium 2.436,72 mg</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kilokalorien 562,69 kcal</li> <li>Fett 33,79 g</li> <li>Ges. Fettsäuren 15 g</li> <li>Kohlenhydrate 40,12 g</li> <li>Zucker 1 g</li> <li>Eiweiss 24,16 g</li> <li>Natrium 1.216,63 mg</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kilokalorien 576,86 kcal</li> <li>Fett 25,93 g</li> <li>Ges. Fettsäuren 14 g</li> <li>Kohlenhydrate 61,53 g</li> <li>Zucker 11 g</li> <li>Eiweiss 22,24 g</li> <li>Natrium 1.687,30 mg</li> </ul>
<b>Freitag</b> 05.11.21	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kilokalorien 624,38 kcal</li> <li>Fett 40,18 g</li> <li>Ges. Fettsäuren 19 g</li> <li>Kohlenhydrate 40,39 g</li> <li>Zucker 3 g</li> <li>Eiweiss 24,51 g</li> <li>Natrium 1.540,41 mg</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kilokalorien 517,49 kcal</li> <li>Fett 30,08 g</li> <li>Ges. Fettsäuren 17 g</li> <li>Kohlenhydrate 39,80 g</li> <li>Zucker 2 g</li> <li>Eiweiss 20,76 g</li> <li>Natrium 1.521,51 mg</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kilokalorien 658,18 kcal</li> <li>Fett 32,67 g</li> <li>Ges. Fettsäuren 15 g</li> <li>Kohlenhydrate 63,46 g</li> <li>Zucker 8 g</li> <li>Eiweiss 26,02 g</li> <li>Natrium 2.038,21 mg</li> </ul>
<b>Samstag</b> 06.11.21	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kilokalorien 514,93 kcal</li> <li>Fett 28,46 g</li> <li>Ges. Fettsäuren 12 g</li> <li>Kohlenhydrate 40,96 g</li> <li>Zucker 3 g</li> <li>Eiweiss 22,72 g</li> <li>Natrium 1.902,40 mg</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kilokalorien 510,83 kcal</li> <li>Fett 27,94 g</li> <li>Ges. Fettsäuren 8 g</li> <li>Kohlenhydrate 40,90 g</li> <li>Zucker 3 g</li> <li>Eiweiss 22,66 g</li> <li>Natrium 1.901,90 mg</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kilokalorien 575,97 kcal</li> <li>Fett 26,74 g</li> <li>Ges. Fettsäuren 10 g</li> <li>Kohlenhydrate 59,71 g</li> <li>Zucker 4 g</li> <li>Eiweiss 22,39 g</li> <li>Natrium 1.536,75 mg</li> </ul>
<b>Sonntag</b> 07.11.21	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kilokalorien 629,34 kcal</li> <li>Fett 41,72 g</li> <li>Ges. Fettsäuren 20 g</li> <li>Kohlenhydrate 35,84 g</li> <li>Zucker 1 g</li> <li>Eiweiss 26,61 g</li> <li>Natrium 1.795,88 mg</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kilokalorien 635,00 kcal</li> <li>Fett 42,34 g</li> <li>Ges. Fettsäuren 20 g</li> <li>Kohlenhydrate 35,91 g</li> <li>Zucker 1 g</li> <li>Eiweiss 26,62 g</li> <li>Natrium 1.837,88 mg</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kilokalorien 590,00 kcal</li> <li>Fett 28,00 g</li> <li>Ges. Fettsäuren 16 g</li> <li>Kohlenhydrate 53,96 g</li> <li>Zucker 2 g</li> <li>Eiweiss 29,31 g</li> <li>Natrium 1.688,04 mg</li> </ul>