

Speiseplan vom 13.05.2024 - 19.05.2024



Tag	Vollkost	Leichte Kost	Vegetarisch
Montag	Mexikanischer Hacktopf Reis a,aw	Apfelmilchreis 3,p,g	Tomaten-Gemüseintopf i
	662 kcal, 28 g Eiweiß, 27 g Fett, 77 g KH	344 kcal, 11 g Eiweiß, 4 g Fett, 66 g KH	64 kcal, 4 g Eiweiß, 1 g Fett, 11 g KH
Dienstag	Hähnchen-Cordon-Bleu 2,3,7,8,101,a,p,c,g Geflügelsoße a,aw Erbsen Kartoffeln	Schweinerückensteak 101,a,aw,c,g,i,j Schonkostgemüse a,aw,g,i Kartoffeln	Gefüllte Zucchini 1,a,aw,p,c,g Tomatensoße a,aw
	476 kcal, 27 g Eiweiß, 14 g Fett, 34 g KH	239 kcal, 31 g Eiweiß, 7 g Fett, 11 g KH	166 kcal, 6 g Eiweiß, 6 g Fett, 21 g KH
Mittwoch	Zwei gekochte Eier c Bärlauch Sauce a,aw,p,g Kartoffeln Gemischter Salat	Vollkornspaghetti a,aw Käsesauce a,aw,p,g	Kartoffeltasche mit Frischkäse 8,p,g Kräuterquark p,g Gemischter Salat
	426 kcal, 18 g Eiweiß, 32 g Fett, 16 g KH	483 kcal, 14 g Eiweiß, 13 g Fett, 74 g KH	755 kcal, 17 g Eiweiß, 46 g Fett, 64 g KH
Donnerstag	Bauernfrühstück 2,3,7,c Gewürzgurke 2,14 Eisbergsalat mit Sylter Dressing	Hühnersuppe mit Reis 3,i	Gemüsepfanne mit Maultaschen a,aw,c,i Schnittlauchsauc p,g
	60 kcal, 0 g Eiweiß, 5 g Fett, 3 g KH	96 kcal, 11 g Eiweiß, 1 g Fett, 11 g KH	440 kcal, 12 g Eiweiß, 20 g Fett, 50 g KH
Freitag	Bockwurst 2,3,7,c,g,i,j Béchamelkartoffeln a,aw,p,g	Rotbarsch o,7,d Zitronen-Buttersoße a,aw,p,g Kartoffeln Gurkensalat 2,3	Rustica-Karotten-Auflauf a,aw,p,g
	532 kcal, 17 g Eiweiß, 38 g Fett, 28 g KH	229 kcal, 20 g Eiweiß, 7 g Fett, 20 g KH	867 kcal, 33 g Eiweiß, 15 g Fett, 145 g KH
Samstag	Gulaschsuppe mit Rindfleisch	Gemüseintopf mit Eierstich und Fleischklößchen 101,p,c,g,i	Pizzaschnitte Margherita 3,100,8,a,p,g
	52 kcal, 2 g Eiweiß, 0 g Fett, 11 g KH	125 kcal, 8 g Eiweiß, 5 g Fett, 12 g KH	972 kcal, 39 g Eiweiß, 23 g Fett, 147 g KH
Sonntag	Bewohnerwunsch Deutscher Stangenspargel p,g Sauce Hollandaise p,c,g Schinken 2,3 Kartoffeln	Schwedische Fleischbällchen 101,a,ah,c Rahmsauce a,aw,ae,p,g Kartoffeln Preiselbeeren	Bunte Gemüseplatte a,aw,g,i Sauce Hollandaise p,c,g Kartoffeln
	396 kcal, 18 g Eiweiß, 33 g Fett, 6 g KH	892 kcal, 24 g Eiweiß, 39 g Fett, 113 g KH	370 kcal, 7 g Eiweiß, 27 g Fett, 21 g KH

Wir wünschen einen guten Appetit!

Änderungen vorbehalten