

Speiseplan vom 24.06.2024 - 30.06.2024



Tag	Vollkost	Leichte Kost	Vegetarisch
Montag	Frikadelle ^{101,a,aw,c} gestovte Bohnen ^{a,aw,p,g} Kartoffeln 21 g Eiweiß, 29 g Fett, 21 g KH	Apfelmilchreis ^{3,p,g} Zimt & Zucker 11 g Eiweiß, 4 g Fett, 69 g KH	Frühlingsrolle ^{a,aw,c,f} Sojasauce ^{2,a,aw,f} Gemüsereis ^{2,a,aw,f} 15 g Eiweiß, 11 g Fett, 100 g KH
	Dienstag	Linseneintopf ^{1,i,l} Schnippelwurst ^{2,3,7} 17 g Eiweiß, 10 g Fett, 32 g KH	Asia Reispfanne ^{2,a,aw,f} 38 g Eiweiß, 4 g Fett, 150 g KH
Mittwoch	Vegetarisches Bauernfrühstück ^c Kräuterquark ^{p,g} Gemischter Salat 23 g Eiweiß, 32 g Fett, 32 g KH	Eieromelette Kräutersauce ^{a,aw,p,g} Kaisergemüse ^{a,aw,g,i} Kartoffeln 10 g Eiweiß, 49 g Fett, 45 g KH	Vegetarische Bratwurst ^{a,aw,c} Erbsen & Möhren ¹ Kartoffeln 18 g Eiweiß, 25 g Fett, 16 g KH
	Donnerstag	Bewohnerwunsch Ratsherrentopf ^{1,a,aw,ae,p,g} Nudeln ^{a,aw} 33 g Eiweiß, 19 g Fett, 53 g KH	Hähnchenbrust Paprikagemüse Kartoffeln 27 g Eiweiß, 9 g Fett, 21 g KH
Freitag	Spaghetti ^{a,aw} Bolognese Parmesan ^{2,p,c,g} 33 g Eiweiß, 22 g Fett, 88 g KH	Alaska-Seelachs ^d Dill-Senfsoße ^{o,a,aw,p,d,g,j} Kartoffeln Gurkensalat ^{2,3} 32 g Eiweiß, 10 g Fett, 15 g KH	Kartoffel-Spinat-Auflauf ^{p,g} Tomatensoße ^{a,aw} 18 g Eiweiß, 30 g Fett, 16 g KH
	Samstag	Gebackener Leberkäse ^{2,3} Kartoffelsalat Süßer Senf ⁱ 20 g Eiweiß, 40 g Fett, 16 g KH	Vierländer Gemüsesuppe ^{2,3,i} 4 g Eiweiß, 1 g Fett, 8 g KH
Sonntag	Rinderschmorbraten ^{o,a,aw,ae,f,l} Bratensauce ^{2,a,aw,p,f,g} Sommergemüse Kartoffeln 28 g Eiweiß, 23 g Fett, 22 g KH	Hühnerfrikassee mit Spargel ^{3,a,aw,p,g} Reis 29 g Eiweiß, 11 g Fett, 62 g KH	Bunte Gemüseplatte ^{a,aw,g,i} Sauce Hollandaise ^{p,c,g} Kartoffeln 7 g Eiweiß, 27 g Fett, 21 g KH