

## Speiseplan vom 29.01.2024 - 04.02.2024

### Frühstück an allen Tagen:

Brötchen/Weißbrot oder Müsli, Wurst/Käse, Marmelade und Nutella. Dazu Kaffee, Tee oder Milch. Sonntags Kuchen. Ø Kalorien: 457 Ø Eiweiß: 14,5g

	Menü I Vollkost	Menü II Vegetarisch	Menü III Leichte Vollkost	Abendessen	Alternativ				
<b>Montag</b>	<b>Hähnchenschenkel mit Paprikasoße Fladenbrot und Salat</b>	<b>Germknödel mit Kirschen</b>	<b>Hähnchenschenkel mit Paprikasoße Fladenbrot und Salat</b>	<b>Käsewürstchen mit Senf</b>	<b>Unsere Küche bietet täglich folgende Produkte als Alternativen zum Abendessen an:</b>  Camembert,  Philadelphia mit und ohne Kräuter,  Schmelzkäse,  Kalbsleberwurst,  Heringsfilets in Tomaten-, Paprika- oder Senfsoße,  Thunfisch in Öl,  Mettwurst.				
	Portion: 500g Kilokalorien: 699	Eiweiß: 21,2g A,G,I, J	Portion: 300g Kilokalorien: 649	Eiweiß: 18,7g A,G,C		Portion: 500g Kilokalorien: 699	Eiweiß: 21,2g A,G,I, J	Portion: 220g Kilokalorien: 679	Eiweiß: 23,8g G,J,1,3,6
	<b>Tortellini Carbonara mit Salat</b>	<b>Spinat-Rührei mit Salzkartoffeln</b>	<b>Tortellini Carbonara mit Salat</b>	<b>Wurst und Käseteller mit Abendbeilage</b>					
Portion: 500g Kilokalorien: 434	Eiweiß: 19g A,G,J	Portion: 450g Kilokalorien: 356	Eiweiß: 13,5g C,G,4	Portion: 450g Kilokalorien: 356		Eiweiß: 13,5g A,G,J	Portion: 180g Kilokalorien: 497	Eiweiß: 28,2g	
<b>Mittwoch</b>	<b>Bifteki gebraten mit Djuvec-Reis</b>	<b>One-Pot-Nudeln</b>	<b>Bifteki gebraten mit Djuvec-Reis</b>	<b>Kassler mit Senf</b>					
	Portion: 450g Kilokalorien: 300	Eiweiß: 31,5g A,C,G,J	Portion: 460g Kilokalorien: 583	Eiweiß: 17,2g A,C,G,1		Portion: 450g Kilokalorien: 300	Eiweiß: 31,5g A,C,G,J	Portion: 220g Kilokalorien: 712	Eiweiß: 28g 1,3,4,A,G,J
	<b>Meerrettichfleisch mit Salzkartoffeln</b>	<b>Vegetarische Tortellini mit Gorgonzolasoße und Blattsalat</b>	<b>Meerrettichfleisch mit Salzkartoffeln</b>	<b>Wurst und Käseteller mit Abendbeilage</b>					
Portion: 450g Kilokalorien: 531	Eiweiß: 25,4g A,C,G,2,4	Portion: 480g Kilokalorien: 437	Eiweiß: 11,1g A,G,C/A,C,G,4/A,G,J	Portion: 480g Kilokalorien: 437		Eiweiß: 11,1g A,C,G,2,4	Portion: 220g Kilokalorien: 712	Eiweiß: 28g	
<b>Freitag</b>	<b>Scholle gebacken mit Dillsauce und Kartoffeln</b>	<b>Quarkkeulchen mit Apfelmus</b>	<b>Scholle gebacken mit Dillsauce und Kartoffeln</b>	<b>Wurst und Käseteller mit Abendbeilage</b>					
	Portion: 520g Kilokalorien: 630	Eiweiß: 52g A,C,D,G,I,4	Portion: 250g Kilokalorien: 580	Eiweiß: 16,0g A,C,G		Portion: 520g Kilokalorien: 630	Eiweiß: 52g A,C,D,G,I,4	Portion: 160g Kilokalorien: 536	Eiweiß: 20,8g
	<b>Hühner-Eintopf</b>	<b>Vegetarischer Gemüseintopf</b>	<b>Hühner-Eintopf</b>	<b>Tex-Mex-Salat</b>					
Portion: 500g Kilokalorien: 485	Eiweiß: 25g I, 2, 4	Portion: 500 Kilokalorien: 260	Eiweiß: 5g A,C,I,E,4	Portion: 500 Kilokalorien: 260	Eiweiß: 5g I, 2, 4	Portion: 300g Kilokalorien: 925	Eiweiß: 31,8g G,4		
<b>Sonntag</b>	<b>Kleine Hax'n mit Knödeln und Sauerkraut</b>	<b>Gemüseschnitzel mit Knödeln und Sauerkraut</b>	<b>Kleine Hax'n mit Knödeln und Sauerkraut</b>	<b>Gekochter und geräucherter Schinken, Wurst- und Käseaufschnitt</b>					
	Portion: 520g Kilokalorien: 513	Eiweiß: 38g A,C / A,3,8	Portion: 540g Kilokalorien: 523	Eiweiß: 22,4g A,C,G,I,K/A,C/ A,3,8	Portion: 520g Kilokalorien: 513	Eiweiß: 38g A,C / A,3,8	Portion: 300g Kilokalorien: 866	Eiweiß: 11,2g	

Änderungen vorbehalten. Zusatzstoffe: 1. Konservierungsmittel - 2. Farbstoff - 3. Antioxidationsmittel - 4. Geschmacksverstärker - 5. Geschwärtzt - 6. Phosphat - 7. Enthält eine Phenylalaninquelle - 8. Süßstoff  
Allergene Stoffe: A glutenhaltiges Getreide - B Krebstiere - C Eier - D Fisch - E Soja - G Milch, einschließlich Laktose - H Schalenfrüchte - I Sellerie - J Senf - K Sesamsamen - L Lupine - M Weichtiere - N Schwefeloxid/Sulfid