

Ihr Speiseplan

für die Kalenderwoche 49 vom 05.12.2022 bis 11.12.2022

Montag	2 EIER- PFANNKUCHEN** mit Kirschen <i>Dessert: frisches Obst (DGE)</i>	
Dienstag	KROKETTEN- BÄLLCHEN** frisches Möhrengemüse Kräuterdip mit Quark <i>Dessert: Gebäck oder Riegel</i>	
Mittwoch	12 MINI-FALAFEL- BÄLLCHEN** (aus Kichererbsen) Quinoa-Paprika Kräuterdip mit Quark <i>Dessert: frisches Obst</i>	4 FISCHSTÄBCHEN* (paniertes Seelachsfilet) Dillsauce, Salzkartoffeln gemischter Blattsalat mit Joghurtdressing <i>Dessert: frisches Obst</i>
Donnerstag	HÄHNCHEN- GESCHNETZELTES* in Curry-Früchte-Sauce (u.a. mit Apfel, Aprikose, Birne) Erbsen Reis <i>Dessert: Pudding-Becher</i>	SERPENTINI** Möhrensauce Eisbergsalat mit Sauerrahmdressing <i>Dessert: Pudding-Becher</i>
Freitag	RÜHREI** Rahmspinat Kartoffelpüree aus frischen Kartoffeln <i>Dessert: Einzeldessert</i>	

* = Gerichte ohne Schweinefleisch

** = vegetarische Gerichte

Montag: 2 EIER- PFANNKUCHEN** mit Kirschen

Enthaltene Zusatzstoffe:

Zutaten, die allergische oder andere Unverträglichkeitsreaktionen auslösen können:

Glutenhaltiges Getreide und daraus hergest. Erzeug:	Ja
enthält Weizen:	Ja
Eier und Eierzeugnisse:	Ja
Milch und Milcherzeugnisse (inkl. Lactose):	Ja

Nährwertangaben je Portion

Energie (Kilojoule):	4207,98 kJ
Energie (Kilokalorien):	999,53 kcal
Fett:	29,15 g
davon gesättigte Fettsäuren:	9,28 g
Kohlenhydrate, resorbierbar:	157,80 g
davon Zucker:	50,86 g
Eiweiß (Protein):	23,02 g
Gesamt-Kochsalz:	2,81 g

Enthaltene Zusatzstoffe:

mit Backtriebmittel:
Natriumcarbonate

Dienstag: KROKETTEN- BÄLLCHEN frisches Möhregemüse Kräuterdip mit Quark**

Enthaltene Zusatzstoffe:

Zutaten, die allergische oder andere Unverträglichkeitsreaktionen auslösen können:

Eier und Eierzeugnisse: Ja

Milch und Milcherzeugnisse (inkl. Lactose): Ja

Nährwertangaben je Portion

Energie (Kilojoule):	1410,02 kJ
Energie (Kilokalorien):	333,37 kcal
Fett:	10,15 g
davon gesättigte Fettsäuren:	1,98 g
Kohlenhydrate, resorbierbar:	46,63 g
davon Zucker:	13,56 g
Eiweiß (Protein):	12,30 g
Gesamt-Kochsalz:	2,84 g

Enthaltene Zusatzstoffe:

Mittwoch: 12 MINI-FALAFEL- BÄLLCHEN (aus Kichererbsen) Quinoa-Paprika Kräuter dip mit Quark**

Enthaltene Zusatzstoffe:

Zutaten, die allergische oder andere Unverträglichkeitsreaktionen auslösen können:

Glutenhaltiges Getreide und daraus hergest. Erzeug:	Ja
enthält Weizen:	Ja
Milch und Milcherzeugnisse (inkl. Lactose):	Ja

Nährwertangaben je Portion

Energie (Kilojoule):	1645,01 kJ
Energie (Kilokalorien):	392,81 kcal
Fett:	19,65 g
davon gesättigte Fettsäuren:	5,40 g
Kohlenhydrate, resorbierbar:	33,65 g
davon Zucker:	10,23 g
Eiweiß (Protein):	15,77 g
Gesamt-Kochsalz:	3,48 g

Enthaltene Zusatzstoffe:

Mittwoch: 4 FISCHSTÄBCHEN* (paniertes Seelachsfilet) Dillsauce, Salzkartoffeln gemischter Blattsalat mit Joghurtdressing

Enthaltene Zusatzstoffe:

Zutaten, die allergische oder andere Unverträglichkeitsreaktionen auslösen können:

Glutenhaltiges Getreide und daraus hergest. Erzeug:	Ja
enthält Weizen:	Ja
Eier und Eierzeugnisse:	Ja
Fisch und Fischerzeugnisse:	Ja
Milch und Milcherzeugnisse (inkl. Lactose):	Ja

Nährwertangaben je Portion

Energie (Kilojoule):	1982,45 kJ
Energie (Kilokalorien):	472,27 kcal
Fett:	19,92 g
davon gesättigte Fettsäuren:	4,54 g
Kohlenhydrate, resorbierbar:	50,14 g
davon Zucker:	9,02 g
Eiweiß (Protein):	21,12 g
Gesamt-Kochsalz:	3,99 g

Enthaltene Zusatzstoffe:

Donnerstag: HÄHNCHEN- GESCHNETZELTES* in Curry-Früchte-Sauce (u.a. mit Apfel, Aprikose, Birne) Erbsen Reis

Enthaltene Zusatzstoffe:

Zutaten, die allergische oder andere Unverträglichkeitsreaktionen auslösen können:

Milch und Milcherzeugnisse (inkl. Lactose): Ja

Nährwertangaben je Portion

Energie (Kilojoule):	1824,34 kJ
Energie (Kilokalorien):	432,30 kcal
Fett:	8,59 g
davon gesättigte Fettsäuren:	3,40 g
Kohlenhydrate, resorbierbar:	61,85 g
davon Zucker:	13,03 g
Eiweiß (Protein):	23,29 g
Gesamt-Kochsalz:	2,34 g

Enthaltene Zusatzstoffe:

mit Antioxidationsmittel:

Ascorbinsäure

Donnerstag: SERPENTINI** Möhrensauce Eisbergsalat mit Sauerrahmdressing

Enthaltene Zusatzstoffe:

Zutaten, die allergische oder andere Unverträglichkeitsreaktionen auslösen können:

Glutenhaltiges Getreide und daraus hergest. Erzeug:	Ja
enthält Weizen:	Ja
Eier und Eierzeugnisse:	Ja
Milch und Milcherzeugnisse (inkl. Lactose):	Ja
Senf und Senferzeugnisse:	Ja

Nährwertangaben je Portion

Energie (Kilojoule):	1295,02 kJ
Energie (Kilokalorien):	309,05 kcal
Fett:	14,34 g
davon gesättigte Fettsäuren:	3,82 g
Kohlenhydrate, resorbierbar:	36,83 g
davon Zucker:	12,93 g
Eiweiß (Protein):	7,25 g
Gesamt-Kochsalz:	3,13 g

Enthaltene Zusatzstoffe:

mit Süßungsmitteln:

Saccharin

mit Farbstoffen:

Beta-Carotin

Zuckercouleur

mit Antioxidationsmittel:

Ascorbinsäure

Calcium-Dinatrium-EDTA

Freitag: RÜHREI Rahmspinat Kartoffelpüree aus frischen Kartoffeln**

Enthaltene Zusatzstoffe:

Zutaten, die allergische oder andere Unverträglichkeitsreaktionen auslösen können:

Eier und Eierzeugnisse: Ja

Milch und Milcherzeugnisse (inkl. Lactose): Ja

Nährwertangaben je Portion

Energie (Kilojoule):	1749,63 kJ
Energie (Kilokalorien):	417,43 kcal
Fett:	21,55 g
davon gesättigte Fettsäuren:	7,54 g
Kohlenhydrate, resorbierbar:	29,99 g
davon Zucker:	5,72 g
Eiweiß (Protein):	24,21 g
Gesamt-Kochsalz:	4,07 g

Enthaltene Zusatzstoffe: