

## Speisenplan 1 mit Nährwertangaben 21.01. - 25.01.2019

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Menü 1</b>	<b>Seelachsfilet</b> <sub>A,D</sub> <b>mit Senfsauce</b> <sub>A,G</sub> , <b>dazu</b> <b>Kartoffeln und</b> <b>Rohkost</b> <small>kcal: 376 EW: 12 KH: 48 F: 7</small>	<b>Schweineschnitzel</b> <sub>A,C</sub> <b>mit</b> <b>Champignonsauce</b> <sub>A,C,G,I</sub> , <b>dazu Kartoffeln</b> <b>und Krautsalat</b> <sub>3</sub> <small>kcal: 504 EW: 51 KH: 86 F: 40</small>	<b>Frische Bratwurst</b> <sub>J,3,4,8</sub> <b>(enthält Schweinefleisch)</b> <b>mit Kartoffeln</b> <b>und Kohlrabi</b> <sub>A,G</sub> <small>kcal: 518 EW: 17 F: 36 KH: 34</small>	<b>Lasagne</b> <b>mit Rinderhack, dazu</b> <b>Farmersalat</b> <sub>A,C,G,I,J</sub> <small>kcal: 462 EW: 22 F: 31 KH: 30</small>	<b>4 Fischstäbchen</b> <sub>A,C,G</sub> <b>mit Kartoffelstampf</b> <sub>G,3,8</sub> , <b>dazu Blattsalat mit</b> <b>Joghurt-Dressing</b> <sub>G,J,1,9</sub> <small>kcal: 352 EW: 60 F: 13 KH: 34</small>
<b>Menü 2</b>	<b>Putengeschnetzeltes</b> <sub>A,F,G</sub> <b>mit Reis</b> <b>und Rohkost</b> <small>kcal: 327 EW: 15 KH: 32 F: 8</small>	<b>Hähnchenbrust</b> <b>mit Basilikumsauce</b> <sub>A,G,I,J</sub> , <b>dazu</b> <b>BIO-Farfalle</b> <sub>DE-ÖKO-013</sub> <sub>A,F,G,2,3</sub> <b>und</b> <b>Zucchini-Tomaten-Gemüse</b> <sub>A</sub> <small>kcal: 450 EW: 36 KH: 38 F: 18</small>	<b>Eieromelette</b> <sub>C,G</sub> <b>mit Kartoffeln</b> <b>und Rahmspinat</b> <sub>A,G</sub> <small>kcal: 265 EW: 15 KH: 25 F: 20</small>	<b>Hühnersuppentopf</b> <sub>A,C,I</sub> <b>mit Hühnerfleisch, Eierstich,</b> <b>Gemüse und Broccolirosschen</b> <small>kcal: 380 EW: 20 F: 16 KH: 35</small>	<b>Bandnudeln</b> <sub>A,C,G,J</sub> <b>mit Putenklösschen in Tomatenjus,</b> <b>dazu Blattsalat in Joghurt dressing</b> <small>kcal: 374 EW: 23 F: 13 KH: 35</small>
<b>Vegetarisch</b>	<b>2 Apfelpfannkuchen</b> <sub>A,C,G</sub> <b>mit</b> <b>Vanillesauce</b> <sub>A,G</sub> <small>kcal: 486 EW: 17 F: 22 KH: 62</small>	<b>Pilzragout</b> <sub>A,F,G,I,J</sub> <b>mit BIO-Farfalle</b> <sub>DE-ÖKO-013</sub> <sub>A,F,G,2,3</sub> <b>und Rohkost</b> <small>kcal: 371 EW: 12 KH: 46 F: 14</small>	<b>5 Knusper - Gemüse - Nuggets</b> <b>mit Dip, dazu</b> <b>Curryreis</b> <sub>A,C,F,I,J</sub> <small>kcal: 490 EW: 10 F: 17 KH: 40</small>	<b>Makkaroni</b> <sub>A,C,F,2</sub> <b>mit Tomatensauce</b> <sub>A,I</sub> <b>und Gurkensalat</b> <sub>G,J,1,9</sub> <small>kcal: 424 EW: 13 F: 9 KH: 71</small>	<b>Kürbiskernbratling</b> <b>mit Sauce</b> <sub>A,G</sub> , <b>dazu</b> <b>Kartoffelstampf</b> <sub>G,3,8</sub> <b>und</b> <b>Erbsen in Butter</b> <small>kcal: 561 EW: 36 F: 18 KH: 69</small>
<b>Dessert</b>	<b>Frisches Obst</b>	<b>Pudding</b> <sub>G,10</sub>	<b>Heidelbeerquark</b> <sub>G,10</sub>	<b>Fruchtjoghurt</b> <sub>G,10</sub>	<b>Frisches Obst</b>

Kurzfristige Änderungen vorbehalten

**Nährwertangaben:**

kcal steht für Kilocalorien  
EW steht für Eiweiß  
F steht für Fett  
KH steht für Kohlehydrate

Zubereitung unter Verwendung von jodiertem Speisesalz

**Zusatzstoffe:**

1 Konservierungsmittel  
2 Farbstoff  
3 Antioxidationsmittel  
4 Geschmacksverstärker  
5 geschwefelt  
6 geschwärzt  
7 gewachst  
8 mit Phosphat  
9 mit Süßungsmittel  
10 mit Zuckerart und Süßstoff  
11 mit Süßstoff und Aspartam  
12 mit Zuckeraustausch

**Allergene:**

A Weizen  
A1 Roggen  
B Krebstiere  
C Eier und Erzeugnisse  
D Fisch und Erzeugnisse  
E Erdnüsse und Erzeugnisse  
F Soja und Erzeugnisse  
G Milch und Erzeugnisse

H Schalenfrüchte  
- Mandel / Haselnuss / Pistazie /  
Walnuss / Kaschunuss  
I Sellerie und Erzeugnisse  
J Senf und Erzeugnisse  
K Sesam und Erzeugnisse  
L Schwefeldioxid und Sulfite  
M Lupinen und Erzeugnisse  
N Weichtiere und Erzeugnisse

**Achtung: Bei Fragen zu den Zusatzstoffen und Allergenen können Sie gerne unsere Diätabteilung anrufen unter der Tel.nr. 02381 / 589 - 1480**