


Vollkost Speiseplan vom 05.12.2022 – 11.12.2022

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	
Montag	Maultaschen-Gemüsepfanne A, C, G, I		Penne A, C mit Gorgonzolasauce und Blattspinat A, C, G, 4		Maultaschen-Gemüsepfanne A, C, G, I		Weißwurst mit Laugenweck Mit süßem Senf		Unsere Küche bietet täglich folgende Produkte als Alternativen zum Abendessen an:	
	Portion: 600g	Eiweiß: 21g	Portion: 600g	Eiweiß: 11,5g	Portion: 600g	Eiweiß: 11,5g	Portion: 225g	Eiweiß: 23,9g		
	Kilokalorien: 425		Kilokalorien: 447		Kilokalorien: 447		Kilokalorien: 521			
 Hl. Nikolaus	Putensteak mit Currysoße Und Reis A,G,I		Spaghetti mit Tomatensoße und Salat A,G,I,J		Putensteak mit Currysoße Und Reis A,G,I		Wurst und Käseteller mit Abendbeilage			
	Portion: 440g	Eiweiß: 32,4g	Portion: 480g	Eiweiß: 14,8g	Portion: 440g	Eiweiß: 32,4g	Portion: 220g	Eiweiß: 28g		
	Kilokalorien: 608		Kilokalorien: 504		Kilokalorien: 608		Kilokalorien: 450			
Mittwoch	Currywurst Mit Twister-Pommes A,D,I,B		Kaiserschmarrn A, C, G mit Apfelmus		Currywurst Mit Twister-Pommes A,D,I,B		Wurst und Käseteller mit Abendbeilage			Camembert, Philadelphia mit und ohne Kräuter, Schmelzkäse, Kalbsleberwurst, Heringsfilets in Tomaten-, Paprika- oder Senfsoße, Thunfisch in Öl, Mettwurst.
	Portion: 500g	Eiweiß: 11,6g	Portion: 500g	Eiweiß: 11,6g	Portion: 500g	Eiweiß: 11,6g	Portion: 200g	Eiweiß: 22,8g		
	Kilokalorien: 677		Kilokalorien: 677		Kilokalorien: 677		Kilokalorien: 592			
Donnerstag	Geflügelfrikadelle mit hausgemachtem Kartoffelsalat A,C,G,J		Grünkernmedaillons A, C, E, G, I, K mit Kroketten A, C, G und Salat A, G, J		Geflügelfrikadelle mit hausgemachtem Kartoffelsalat A,C,G,J		Wurst und Käseteller mit Abendbeilage			
	Portion: 420g	Eiweiß: 34,2g	Portion: 440g	Eiweiß: 12,8g	Portion: 440g	Eiweiß: 12,8g	Portion: 220g	Eiweiß: 28g		
	Kilokalorien: 477		Kilokalorien: 527		Kilokalorien: 527		Kilokalorien: 712			
Freitag	Kabeljau in Kartoffelpanade mit Rahmgemüse und Kartoffeln A, C, G, D		Kichererbsen-Pfannkuchen mit Rahmgemüse A, C, G		Kichererbsen-Pfannkuchen mit Rahmgemüse A, C, G		Wurst und Käseteller mit Abendbeilage			
	Portion: 520g	Eiweiß: 36g	Portion: 470g	Eiweiß: 21,9g	Portion: 470g	Eiweiß: 21,9g	Portion: 180g	Eiweiß: 29g		
	Kilokalorien: 784		Kilokalorien: 734		Kilokalorien: 734		Kilokalorien: 630			
Samstag	Erbseintopf mit Bockwurst A, E, I, C, G, 4		Gemüseintopf mit Nudeln A, E, I, C, G, 4		Erbseintopf mit Bockwurst A, E, I, C, G, 4		Geflügelauflauf mit Abendbeilage			
	Portion: 500g	Eiweiß: 30g	Portion: 500g	Eiweiß: 15g	Portion: 500g	Eiweiß: 15g	Portion: 180g	Eiweiß: 22,6g		
	Kilokalorien: 450		Kilokalorien: 205		Kilokalorien: 205		Kilokalorien: 463			
Sonntag	Karlsbader Kalbsblankett A, G, I mit Nudeln A, C und Fingermöhrrchen A		Makkaroni-Gemüse-Auflauf A,C,G,I		Gemüsetaler A, C, E, G, I, K mit Nudeln A, C und Fingermöhrrchen A		Krakauer mit Senf			
	Portion: 480g	Eiweiß: 23,4g	Portion: 460g	Eiweiß: 17g	Portion: 460g	Eiweiß: 17g	Portion: 220g	Eiweiß: 32,2g		
	Kilokalorien: 497		Kilokalorien: 639		Kilokalorien: 639		Kilokalorien: 467			

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