

# Vollkost Speiseplan vom 17.10.2022 – 23.10.2022

## 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<br>Vollkost   |               | Menü II<br>Vegetarisch  |               | Menü III<br>Leichte Vollkost   |               | Abendessen                                      |               | Alternativ  |
|-------------------|--|---------------|---|---------------|--|---------------|---|---------------|---|
| <b>Montag</b>     | <b>Maultaschen-Gemüsepfanne</b> A, C, G, I                                       |               | <b>Penne</b> A, C<br>mit Gorgonzolasauce<br>und Blattspinat A, C, G, 4                |               | <b>Maultaschen-Gemüsepfanne</b> A, C, G, I                                   |               | <b>Wurst und Käseteller</b><br>mit Abendbeilage |               | <b>Unsere Küche bietet<br/>täglich<br/>folgende Produkte als<br/>Alternativen zum<br/>Abendessen an:</b><br><br>Camembert,<br><br>Philadelphia mit und<br>ohne Kräuter,<br><br>Schmelzkäse,<br><br>Kalbsleberwurst,<br><br>Heringsfilets in Tomaten-,<br>Paprika- oder<br>Senfsoße,<br><br>Thunfisch in Öl,<br><br>Mettwurst. |
|                   | 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                               |               |   |
| <b>Dienstag</b>   | <b>Kartoffeltaschen</b> G<br>mit Tomatensalat G, A, J                            |               | <b>Spaghetti</b><br>mit Tomatensoße und Salat A, G, I, J                              |               | <b>Kartoffeltaschen</b> G<br>mit Tomatensalat G, A, J                        |               | <b>Wurst und Käseteller</b><br>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                               |               |   |
| <b>Mittwoch</b>   | <b>Kassler gebraten</b><br>mit Reis in Currysauce A, G, I, 1, 3, 4               |               | <b>Kaiserschmarrn</b> A, C, G<br>mit Apfelmus   |               | <b>Kassler gebraten</b><br>mit Reis in Currysauce A, G, I, 1, 3, 4           |               | <b>Wurst und Käseteller</b><br>mit Abendbeilage |               |   |
|                   | 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                               |               |   |
| <b>Donnerstag</b> | <b>Geflügelfrikadelle</b><br>mit hausgemachtem Kartoffelsalat A, C, G, J         |               | <b>Grünkernmedaillons</b> A, C, E, G, I, K<br>mit Kroketten A, C, G und Salat A, G, J |               | <b>Geflügelfrikadelle</b><br>mit hausgemachtem Kartoffelsalat A, C, G, J     |               | <b>Wurst und Käseteller</b><br>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                               |               |   |
| <b>Freitag</b>    | <b>Kabeljau in Kartoffelpanade</b><br>mit Rahmgemüse und Kartoffeln A, C, G, D   |               | <b>Kichererbsen-Pfannkuchen</b><br>mit Rahmgemüse A, C, G                             |               | <b>Kichererbsen-Pfannkuchen</b><br>mit Rahmgemüse A, C, G                    |               | <b>Wurst und Käseteller</b><br>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                               |               |   |
| <b>Samstag</b>    | <b>Erbseintopf mit Bockwurst</b><br>A, E, I, C, G, 4                             |               | <b>Gemüseintopf mit Nudeln</b><br>A, E, I, C, G, 4                                    |               | <b>Erbseintopf mit Bockwurst</b><br>A, E, I, C, G, 4                         |               | <b>Geflügelauflauf</b><br>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                               |               |   |
| <b>Sonntag</b>    | <b>Karlsbader Kalbsblankett</b> A, G, I<br>mit Nudeln A, C<br>und Fingermöhren A |               | <b>Makkaroni-Gemüse-Auflauf</b> A, C, G, I  |               | <b>Gemüsetaler</b> A, C, E, G, I, K<br>mit Nudeln A, C<br>und Fingermöhren A |               | <b>Krakauer</b><br>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