

# Vollkost Speiseplan vom 13.03.2023 - 19.03.2023

## 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>Maultaschen-Gemüsepfanne</b> A, C, G, I		<b>Penne</b> A, C mit Gorgonzolasauce und Blattspinat A, C, G, 4		<b>Maultaschen-Gemüsepfanne</b> A, C, G, I		<b>Weißwurst mit Laugenweck</b> Mit süßem Senf		<b>Unsere Küche bietet täglich folgende Produkte als Alternativen zum Abendessen an:</b>	
	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>Putensteak mit Currysoße</b> Und Reis A, G, I		<b>Spaghetti</b> mit Tomatensoße und Salat A, G, I, J		<b>Putensteak mit Currysoße</b> Und Reis A, G, I		<b>Wurst und Käseteller</b> 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>Currywurst</b> Mit Twister-Pommes A, D, I, B		<b>Kaiserschmarrn</b> A, C, G mit Apfelmus		<b>Currywurst</b> Mit Twister-Pommes A, D, I, B		<b>Wurst und Käseteller</b> 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			
<b>Donnerstag</b>	<b>Schlachtplatte</b> A, G, 3, 5 Mit Sauerkraut und Püree		<b>Grünkernmedaillons</b> A, C, E, G, I, K mit Kroketten A, C, G und Salat A, G, J		<b>Schlachtplatte</b> A, G, 3, 5 Mit Sauerkraut und Püree		<b>Wurst und Käseteller</b> 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> mit Rahmgemüse und Reis A, C, G, D		<b>Käse Soufflé</b> Mit Pilzragout A, C, G, I, 3, 6		<b>Kichererbsen-Pfannkuchen</b> mit Rahmgemüse A, C, G		<b>Wurst und Käseteller</b> 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> A, E, I, C, G, 4		<b>Gemüseintopf mit Nudeln</b> A, E, I, C, G, 4		<b>Erbseintopf mit Bockwurst</b> A, E, I, C, G, 4		<b>Geflügelaufschnitt</b> mit Abendbeilage			
	Portion: 500g	Eiweiß: 30g	Portion: 500g	Eiweiß: 15g	Portion: 500g	Eiweiß: 15g	Portion: 180g	Eiweiß: 22,6g		
	Kilokalorien: 450		Kilokalorien: 205	Wasser	Kilokalorien: 205	Wasser	Kilokalorien: 463	Wasser		
<b>Sonntag</b>	<b>Karlsbader Kalbsblankett</b> A, G, I mit Nudeln A, C und Fingermöhrrchen A		<b>Makkaroni-Gemüse-Auflauf</b> A, C, G, I		<b>Gemüsetaler</b> A, C, E, G, I, K mit Nudeln A, C und Fingermöhrrchen A		<b>Krakauer</b> 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