

# Menüplan

Datum/Uhrzeit

22.12.2017 / 12:55

Vollkost übernächste Woche

Seite 1

## Mittagessen

	Menü I	Menü II	Menü III	Menü IV
<b>Montag</b> 08.01.18	Linseneintopf (15,21,22); Wiener Würstchen; Vanillepudding (15)	Kartoffelcreme (15,21,36); Wiener Würstchen; Vanillepudding (15)	Hefekloß (3,7,15); Vanillesauce (15); Waldbeerenragout; Vanillepudding (15)	Tagessuppe (15,21,36); Großer Salatteller (7); Vanillepudding (15)
<b>Dienstag</b> 09.01.18	Grobe Bratwurst (7); Bohngemüse (15); Kartoffeln; Zitronencreme mit Sahne (15)	Spaghetti "Bolognese" (7); kleiner gemischter Salat; Zitronencreme mit Sahne (15)	Polenta Grießtasche (7,15); Rote Paprikasauce (3,7,15); Saisongemüse (15); Zitronencreme mit Sahne (15)	Tagessuppe (15,21,36); Großer Salatteller (7); Zitronencreme mit Sahne (15)
<b>Mittwoch</b> 10.01.18	Sauerbraten; Rotkohlgemüse (7,33); Kartoffel Knödel; Schokoladenpudding mit Kirschen (15)	Kasseler Rücken (7); Fingermöhren (15); Kartoffeln; Schokoladenpudding mit Kirschen (15); Diät Cocktailcreme (15,34,39)	Lauchcreme (15); Brathering (5,7,22,35); Röstkartoffeln; Schokoladenpudding mit Kirschen (15)	Tagessuppe (15,21,36); Großer Salatteller (7); Schokoladenpudding mit Kirschen (15)
<b>Donnerstag</b> 11.01.18	Nackenbraten (7); Weißkohlgemüse (7,15); Kartoffelstampf (15); Ananas Kokos	Geflügelbrustfilet; Broccoli (3,15,21); Kartoffeln; Ananas Kokos	Klare Brühe "Royal" (7,21); Gemüse Nuggets (3,7,15,21); Champignon Sauce (7,15); Kartoffeln; Ananas Kokos	Tagessuppe (15,21,36); Großer Salatteller (7); Ananas Kokos
<b>Freitag</b> 12.01.18	Kartoffel Kürbiscreme (15); Hackfleischpfanne (21); Buntes Gemüse; Reis; Apfelcreme (15,33)	Panierter Seelachsfilet; Diät Seelachsfilet (5,7); Dillsauce (15); Kartoffeln; kleiner gemischter Salat; Apfelcreme (15,33)	Eier in Senfsauce (3,15,22); Blattspinat (15); Kartoffeln; Apfelcreme (15,33)	Tagessuppe (15,21,36); Großer Salatteller (7); Apfelcreme (15,33)
<b>Samstag</b> 13.01.18	Wachsbrechbohnen Eintopf (21); Würstchen (15,22); Karamellpudding (15)	Huhneintopf (21); Gemüse Allerlei (15); Karamellpudding (15)	Vegetarischer Eintopf (7,21); Karamellpudding (15)	Tagessuppe (15,21,36); Großer Salatteller (7); Karamellpudding (15)
<b>Sonntag</b> 14.01.18	Backschinken (7); Wirsinggemüse (7,15,21); Kartoffeln; Pistazienpudding (15,20,35)	Hähnchenkeule (7); Steckrüben; Kartoffeln; Pistazienpudding (15,20,35)	Gemüseschnitzel (3,7,15,21,27); Tomatensauce (15,21); Wirsinggemüse (7,15,21); Kartoffeln; Pistazienpudding	Tagessuppe (15,21,36); Großer Salatteller (7); Pistazienpudding (15,20,35)

3=enth. Ei,5=enth. Fisch,7=enth. Gluten,15=enth. Milch einschl. Laktose,20=enth. Schalenfrüchte,21=enth. Sellerie,22=enth. Senf ,27=enth. Weizen,33=mit Antioxidationsmittel,34=mit einer Zuckerart und Süßungsmittel,35=mit Farbstoff,36=mit Konservierungsstoff,39=mit Süßungsmittel

# Menüplan

Datum/Uhrzeit

22.12.2017 / 12:55

Vollkost übernächste Woche

Seite 2

## Mittagessen

Nährwerte

	Menü I	Menü II	Menü III	Menü IV
<b>Montag</b> 08.01.18	Energie 681,85 (Kilokalorie kcal)	Energie 576,46 (Kilokalorie kcal)	Energie 859,15 (Kilokalorie kcal)	Energie 563,48 (Kilokalorie kcal)
	Eiweiß 35,23 g (Protein)	Eiweiß 25,86 g (Protein)	Eiweiß 10,12 g (Protein)	Eiweiß 16,82 g (Protein)
	Fett 46,83 g	Fett 40,09 g	Fett 9,34 g	Fett 25,74 g
	Kohlenhydr 25,05 g	Kohlenhydr 26,30 g	Kohlenhydr 75,46 g	Kohlenhydr 63,95 g
	ate, resor	ate, resor	ate, resor	ate, resor
	Gesamt 4,60 g Kochsalz	Gesamt 2,91 g Kochsalz	Gesamt 0,37 g Kochsalz	Gesamt 1,16 g Kochsalz
<b>Dienstag</b> 09.01.18	Energie 551,98 (Kilokalorie kcal)	Energie 487,76 (Kilokalorie kcal)	Energie 507,88 (Kilokalorie kcal)	Energie 552,42 (Kilokalorie kcal)
	Eiweiß 22,17 g (Protein)	Eiweiß 25,10 g (Protein)	Eiweiß 11,65 g (Protein)	Eiweiß 13,61 g (Protein)
	Fett 35,26 g	Fett 23,40 g	Fett 23,84 g	Fett 25,18 g
	Kohlenhydr 34,16 g	Kohlenhydr 43,68 g	Kohlenhydr 50,56 g	Kohlenhydr 65,38 g
	ate, resor	ate, resor	ate, resor	ate, resor
	Gesamt 2,96 g Kochsalz	Gesamt 0,34 g Kochsalz	Gesamt 2,56 g Kochsalz	Gesamt 1,02 g Kochsalz
<b>Mittwoch</b> 10.01.18	Energie 556,16 (Kilokalorie kcal)	Energie 709,86 (Kilokalorie kcal)	Energie 767,99 (Kilokalorie kcal)	Energie 692,82 (Kilokalorie kcal)
	Eiweiß 20,54 g (Protein)	Eiweiß 41,80 g (Protein)	Eiweiß 34,06 g (Protein)	Eiweiß 16,25 g (Protein)
	Fett 15,80 g	Fett 20,94 g	Fett 17,11 g	Fett 25,06 g
	Kohlenhydr 80,27 g	Kohlenhydr 76,77 g	Kohlenhydr 71,59 g	Kohlenhydr 97,82 g
	ate, resor	ate, resor	ate, resor	ate, resor
	Gesamt 1,33 g Kochsalz	Gesamt 3,47 g Kochsalz	Gesamt 3,80 g Kochsalz	Gesamt 1,19 g Kochsalz
<b>Donnerstag</b> 11.01.18	Energie 736,81 (Kilokalorie kcal)	Energie 486,11 (Kilokalorie kcal)	Energie 664,21 (Kilokalorie kcal)	Energie 664,35 (Kilokalorie kcal)
	Eiweiß 36,50 g (Protein)	Eiweiß 32,36 g (Protein)	Eiweiß 14,52 g (Protein)	Eiweiß 14,46 g (Protein)
	Fett 41,53 g	Fett 16,66 g	Fett 24,78 g	Fett 30,78 g
	Kohlenhydr 53,78 g	Kohlenhydr 49,90 g	Kohlenhydr 87,20 g	Kohlenhydr 82,00 g
	ate, resor	ate, resor	ate, resor	ate, resor
	Gesamt 0,35 g Kochsalz	Gesamt 1,15 g Kochsalz	Gesamt 1,70 g Kochsalz	Gesamt 1,08 g Kochsalz
<b>Freitag</b> 12.01.18	Energie 735,51 (Kilokalorie kcal)	Energie 807,72 (Kilokalorie kcal)	Energie 557,86 (Kilokalorie kcal)	Energie 572,55 (Kilokalorie kcal)
	Eiweiß 32,61 g (Protein)	Eiweiß 33,86 g (Protein)	Eiweiß 26,19 g (Protein)	Eiweiß 16,28 g (Protein)
	Fett 33,14 g	Fett 12,51 g	Fett 31,98 g	Fett 25,18 g
	Kohlenhydr 60,82 g	Kohlenhydr 67,06 g	Kohlenhydr 38,08 g	Kohlenhydr 67,92 g
	ate, resor	ate, resor	ate, resor	ate, resor
	Gesamt 0,53 g Kochsalz	Gesamt 1,35 g Kochsalz	Gesamt 1,17 g Kochsalz	Gesamt 1,14 g Kochsalz

## Mittagessen

Tag	Option 1	Option 2	Option 3	Option 4
<b>Samstag</b> 13.01.18	Energie 590,44	Energie 308,05	Energie 315,04	Energie 591,98
	(Kilokalorie kcal)	(Kilokalorie kcal)	(Kilokalorie kcal)	(Kilokalorie kcal)
	Eiweiß 26,67 g	Eiweiß 21,64 g	Eiweiß 10,20 g	Eiweiß 15,97 g
	(Protein)	(Protein)	(Protein)	(Protein)
	Fett 23,29 g	Fett 11,76 g	Fett 4,27 g	Fett 24,98 g
<b>Sonntag</b> 14.01.18	Kohlenhydr 61,87 g	Kohlenhydr 27,29 g	Kohlenhydr 52,18 g	Kohlenhydr 73,57 g
	ate, resor	ate, resor	ate, resor	ate, resor
	Gesamt 5,28 g	Gesamt 0,80 g	Gesamt 0,35 g	Gesamt 1,18 g
	Kochsalz	Kochsalz	Kochsalz	Kochsalz
	Energie 490,69	Energie 545,07	Energie 513,44	Energie 568,81
(Kilokalorie kcal)	(Kilokalorie kcal)	(Kilokalorie kcal)	(Kilokalorie kcal)	
Eiweiß 34,54 g	Eiweiß 40,92 g	Eiweiß 7,00 g	Eiweiß 16,13 g	
(Protein)	(Protein)	(Protein)	(Protein)	
Fett 18,69 g	Fett 27,41 g	Fett 12,44 g	Fett 25,03 g	
Kohlenhydr 36,91 g	Kohlenhydr 32,51 g	Kohlenhydr 36,19 g	Kohlenhydr 67,62 g	
ate, resor	ate, resor	ate, resor	ate, resor	
Gesamt 7,84 g	Gesamt 0,65 g	Gesamt 0,25 g	Gesamt 1,13 g	
Kochsalz	Kochsalz	Kochsalz	Kochsalz	