

Menüplan

Datum/Uhrzeit

03.01.2018 / 06:38

Vollkost übernächste Woche

Seite 1

Mittagessen

	Menü I	Menü II	Menü III	Menü IV
Montag 15.01.18	Möhreneintopf; Fleischeinlage; Nusspudding (15)	Buchstabensuppe (3,7,15,21); Fleischeinlage; Nusspudding (15)	Gemüseschnitzel (3,7,15,21,27); Lauch in Rahm Sauce (15); Reis; kleiner gemischter Salat; Nusspudding (15)	Tagessuppe (15,21,36); Großer Salatteller (7); Nusspudding (15)
Dienstag 16.01.18	Königsberger Klops (7,15,21,25); Kapernsauce (15); Balkangemüse (15); Kartoffeln; Pfirsichcreme (15)	Penne Nudeln (7); Putenstreifen; Gemüse Käsesauce (15,35); kleiner gemischter Salat; Pfirsichcreme (15)	Tomatenkraftbrühe; Weizen - Ebly Gemüse Pfanne (15,21); Waldpilz Sauce (7,15); Pfirsichcreme (15)	Tagessuppe (15,21,36); Großer Salatteller (7); Pfirsichcreme (15)
Mittwoch 17.01.18	Schnitzel vom Schwein (7); Französische Erbsen (15); Kartoffeln; Schoko Ananasquark (15)	Frikassee vom Huhn (15,22,35); Spargel; Champignon; Reis; kleiner gemischter Salat; Schoko Ananasquark (15)	Kartoffel Kürbiscreme (15); Veg. Lasagne (3,7,15,21); Kräuter Sauce (15); Schoko Ananasquark (15)	Tagessuppe (15,21,36); Großer Salatteller (7); Schoko Ananasquark (15)
Donnerstag 18.01.18	Kasseler und Pinkel (7,21,33,36); Grünkohl (7,22); Kartoffeln; Birnencreme (15)	Geflügelspieß (7); Blumenkohl (3,15,21); Kartoffeln; Birnencreme (15)	Lauchcreme (15); Geb. Camembert (7,15); Preiselbeeren Sauce; Kaisergemüse (15); Birnencreme (15)	Tagessuppe (15,21,36); Großer Salatteller (7); Birnencreme (15)
Freitag 19.01.18	Leber "Berliner Art" (33); Zwiebeln; Kartoffelpüree (15); Fruchtpudding (15)	gebratenes Fischfilet (5,7); Diät Seelachsfilet (5,7); Zitronensauce (15); Kartoffeln; kleiner gemischter Salat; Fruchtpudding (15)	Gemüsebrühe "Royal" (21); Lindas `s Nudelsalat (3,7,15,22); Veg. Bratwurst (3,7); Fruchtpudding (15)	Tagessuppe (15,21,36); Großer Salatteller (7); Fruchtpudding (15)
Samstag 20.01.18	Asiatische Gemüsepfanne mit Putenstr (7,25); Reis; Fleischeinlage; Cappuccinocreme (15)	Rinderkraftbrühe mit Fleischeinlage (3,7,15,21); Gemüse Allerlei (15); Cappuccinocreme (15)	Vegetarischer Eintopf (7,21); Cappuccinocreme (15)	Tagessuppe (15,21,36); Großer Salatteller (7); Cappuccinocreme (15)
Sonntag 21.01.18	Wacholderbraten; Bunte Gemüse; Kartoffeln; Beeren Grütze mit Sahne (15)	Hähnchenbrust (7); Kohlrabi; Kartoffeln; Beeren Grütze mit Sahne (15); Diät Früchtecreme (15,34,39)	Gemüsefrikadelle (7); Käse Sauce (15); Kohlrabi; Kartoffeln; Beeren Grütze mit Sahne (15)	Tagessuppe (15,21,36); Großer Salatteller (7); Beeren Grütze mit Sahne (15)

3=enth. Ei,5=enth. Fisch,7=enth. Gluten,15=enth. Milch einschl. Laktose,21=enth. Sellerie,22=enth. Senf ,25=enth. Soja (gen-tech-frei) ,27=enth. Weizen,33=mit Antioxidationsmittel,34=mit einer Zuckerart und Süßungsmittel,35=mit Farbstoff,36=mit Konservierungsstoff,39=mit Süßungsmittel

Menüplan

Mittagessen

Nährwerte

	Menü I	Menü II	Menü III	Menü IV
Montag 15.01.18	Energie 315,97 (Kilokalorie kcal)	Energie 377,08 (Kilokalorie kcal)	Energie 622,87 (Kilokalorie kcal)	Energie 590,30 (Kilokalorie kcal)
	Eiweiß 9,50 g (Protein)	Eiweiß 16,41 g (Protein)	Eiweiß 10,72 g (Protein)	Eiweiß 16,62 g (Protein)
	Fett 6,35 g	Fett 11,20 g	Fett 16,16 g	Fett 26,68 g
	Kohlenhydr 36,52 g	Kohlenhydr 43,48 g	Kohlenhydr 58,57 g	Kohlenhydr 68,80 g
	ate, resor	ate, resor	ate, resor	ate, resor
	Gesamt 0,20 g Kochsalz	Gesamt 0,77 g Kochsalz	Gesamt 0,41 g Kochsalz	Gesamt 1,15 g Kochsalz
Dienstag 16.01.18	Energie 832,29 (Kilokalorie kcal)	Energie 881,96 (Kilokalorie kcal)	Energie 372,14 (Kilokalorie kcal)	Energie 588,78 (Kilokalorie kcal)
	Eiweiß 9,06 g (Protein)	Eiweiß 45,87 g (Protein)	Eiweiß 9,00 g (Protein)	Eiweiß 17,30 g (Protein)
	Fett 29,83 g	Fett 41,25 g	Fett 17,06 g	Fett 26,12 g
	Kohlenhydr 36,65 g	Kohlenhydr 80,70 g	Kohlenhydr 38,11 g	Kohlenhydr 68,81 g
	ate, resor	ate, resor	ate, resor	ate, resor
	Gesamt 0,76 g Kochsalz	Gesamt 4,71 g Kochsalz	Gesamt 0,65 g Kochsalz	Gesamt 1,18 g Kochsalz
Mittwoch 17.01.18	Energie 524,70 (Kilokalorie kcal)	Energie 851,01 (Kilokalorie kcal)	Energie 501,81 (Kilokalorie kcal)	Energie 579,64 (Kilokalorie kcal)
	Eiweiß 38,81 g (Protein)	Eiweiß 33,86 g (Protein)	Eiweiß 8,29 g (Protein)	Eiweiß 19,86 g (Protein)
	Fett 13,24 g	Fett 17,10 g	Fett 17,33 g	Fett 23,94 g
	Kohlenhydr 58,63 g	Kohlenhydr 59,54 g	Kohlenhydr 16,57 g	Kohlenhydr 69,32 g
	ate, resor	ate, resor	ate, resor	ate, resor
	Gesamt 1,94 g Kochsalz	Gesamt 3,86 g Kochsalz	Gesamt 0,25 g Kochsalz	Gesamt 1,09 g Kochsalz
Donnerstag 18.01.18	Energie 790,98 (Kilokalorie kcal)	Energie 501,12 (Kilokalorie kcal)	Energie 938,68 (Kilokalorie kcal)	Energie 586,01 (Kilokalorie kcal)
	Eiweiß 38,66 g (Protein)	Eiweiß 41,28 g (Protein)	Eiweiß 4,43 g (Protein)	Eiweiß 16,27 g (Protein)
	Fett 20,76 g	Fett 18,56 g	Fett 19,54 g	Fett 25,10 g
	Kohlenhydr 44,91 g	Kohlenhydr 39,15 g	Kohlenhydr 59,17 g	Kohlenhydr 71,42 g
	ate, resor	ate, resor	ate, resor	ate, resor
	Gesamt 2,87 g Kochsalz	Gesamt 0,53 g Kochsalz	Gesamt 0,23 g Kochsalz	Gesamt 1,14 g Kochsalz
Freitag 19.01.18	Energie 548,34 (Kilokalorie kcal)	Energie 595,69 (Kilokalorie kcal)	Energie 1.321,80 (Kilokalorie kcal)	Energie 589,98 (Kilokalorie kcal)
	Eiweiß 40,23 g (Protein)	Eiweiß 9,27 g (Protein)	Eiweiß 30,47 g (Protein)	Eiweiß 17,24 g (Protein)
	Fett 19,79 g	Fett 9,88 g	Fett 56,66 g	Fett 26,12 g
	Kohlenhydr 49,91 g	Kohlenhydr 45,03 g	Kohlenhydr 99,01 g	Kohlenhydr 69,11 g
	ate, resor	ate, resor	ate, resor	ate, resor
	Gesamt 0,50 g Kochsalz	Gesamt 0,61 g Kochsalz	Gesamt 2,40 g Kochsalz	Gesamt 1,18 g Kochsalz

Mittagessen

Tag	Option 1	Option 2	Option 3	Option 4
Samstag 20.01.18	Energie 504,31	Energie 398,55	Energie 286,54	Energie 563,48
	(Kilokalorie kcal)	(Kilokalorie kcal)	(Kilokalorie kcal)	(Kilokalorie kcal)
	Eiweiß 45,56 g	Eiweiß 18,52 g	Eiweiß 11,05 g	Eiweiß 16,82 g
	(Protein)	(Protein)	(Protein)	(Protein)
	Fett 8,26 g	Fett 15,28 g	Fett 5,03 g	Fett 25,74 g
Sonntag 21.01.18	Kohlenhydr 59,42 g	Kohlenhydr 45,22 g	Kohlenhydr 42,56 g	Kohlenhydr 63,95 g
	ate, resor	ate, resor	ate, resor	ate, resor
	Gesamt 2,36 g	Gesamt 0,85 g	Gesamt 0,34 g	Gesamt 1,16 g
	Kochsalz	Kochsalz	Kochsalz	Kochsalz
	Energie 341,80	Energie 489,58	Energie 638,81	Energie 662,04
(Kilokalorie kcal)	(Kilokalorie kcal)	(Kilokalorie kcal)	(Kilokalorie kcal)	
Eiweiß 3,62 g	Eiweiß 33,09 g	Eiweiß 19,97 g	Eiweiß 13,83 g	
(Protein)	(Protein)	(Protein)	(Protein)	
Fett 3,27 g	Fett 6,69 g	Fett 24,39 g	Fett 24,91 g	
Kohlenhydr 57,05 g	Kohlenhydr 69,93 g	Kohlenhydr 81,06 g	Kohlenhydr 92,22 g	
ate, resor	ate, resor	ate, resor	ate, resor	
Gesamt 0,02 g	Gesamt 1,28 g	Gesamt 1,68 g	Gesamt 1,02 g	
Kochsalz	Kochsalz	Kochsalz	Kochsalz	