

Menüplan

Datum/Uhrzeit

08.01.2018 / 07:06

Vollkost übernächste Woche

Seite 1

Mittagessen

	Menü I	Menü II	Menü III	Menü IV
Montag 22.01.18	Käse Lauchsuppe (7,15,25); Hackfleisch; Vanillepudding (15)	Huhn Eintopf (21); Gemüse Allerlei (15); Vanillepudding (15)	Bunte Spätzle (3,7,15,21); Tomatensauce al arabiata (15,21); Vanillepudding (15)	Tagessuppe (15,21,36); Großer Salatteller (7); Vanillepudding (15)
Dienstag 23.01.18	Schashlik (7,15,21,25); Wirsinggemüse (7,15,21); Kartoffeln; Mangospeise (15)	Jägerklößchen (3,7); Diät Schweinebraten; Kaisergemüse (15); Kartoffeln; Mangospeise (15)	Vorsuppe; Ofenkartoffeln; Kräuterquark; Ratatouille (7); Mangospeise (15)	Tagessuppe (15,21,36); Großer Salatteller (7); Mangospeise (15)
Mittwoch 24.01.18	Geflügel Schnitzel (7); Vichy Karotten (15); Kartoffeln; Kirschcreme (15)	Geschnetzeltes; Spirelli Nudeln (3,7); kleiner gemischter Salat; Kirschcreme (15); Diät Früchtepudding (15,34,39)	Veg.Brühe Celestine (3,7,15,21); Eier Omlette (3,15,38); Waldpilze; Kartoffeln; Kirschcreme (15)	Tagessuppe (15,21,36); Großer Salatteller (7); Kirschcreme (15)
Donnerstag 25.01.18	geschmorte Schweinebäckchen (21); Rotkohlgemüse (7,33); Kartoffelstampf (15); Cappuccinocreme (15)	Hähnchenkeule (7); Marktgemüse; Kartoffeln; Cappuccinocreme (15)	Gef.Vegy Paprika (3,7,15,21,25,27,37); fruchtige Currysauce (15,22); Gemüsereis; Cappuccinocreme (15)	Tagessuppe (15,21,36); Großer Salatteller (7); Cappuccinocreme (15)
Freitag 26.01.18	Hackbraten (7,15,21,22,25); Poreegemüse (15); Kartoffeln; Sahnepudding (15)	Überbackenes Fischfilet; Kräuter Sauce (15); Kartoffeln; kleiner gemischter Salat; Sahnepudding (15)	Tomatenkraftbrühe; Veg. Maultaschen (3,7,21); Basilikum Sauce (15); Pfannengemüse (7); Sahnepudding (15)	Tagessuppe (15,21,36); Großer Salatteller (7); Sahnepudding (15)
Samstag 27.01.18	Fleischklößchensuppe (3,7,15,21); Gemüse Allerlei (15); Apfelcreme (15,33)	Möhreneintopf; Fleischeinlage; Apfelcreme (15,33)	Vegetarischer Eintopf (7,21); Apfelcreme (15,33)	Tagessuppe (15,21,36); Großer Salatteller (7); Apfelcreme (15,33)
Sonntag 28.01.18	Roulade (22,33,36); Leipziger Allerlei (15); Kartoffeln; Pistazienpudding (15,20,35)	Hähnchenbrust (7); Schwarzwurzeln (15,33); Kartoffeln; Pistazienpudding (15,20,35)	Gemüsebratling; Champignon Sauce (7,15); Schwarzwurzeln (15,33); Kartoffeln; Pistazienpudding (15,20,35)	Tagessuppe (15,21,36); Großer Salatteller (7); Pistazienpudding (15,20,35)

3=enth. Ei,7=enth. Gluten,15=enth. Milch einschl. Laktose,20=enth. Schalenfrüchte,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,37=mit Milcheiweiß,38=mit Phosphat,39=mit Süßungsmittel

Menüplan

Datum/Uhrzeit

08.01.2018 / 07:06

Vollkost übernächste Woche

Seite 2

Mittagessen

Nährwerte

	Menü I	Menü II	Menü III	Menü IV
Montag 22.01.18	Energie 696,33 (Kilokalorie kcal)	Energie 279,55 (Kilokalorie kcal)	Energie 911,84 (Kilokalorie kcal)	Energie 563,48 (Kilokalorie kcal)
	Eiweiß 40,06 g (Protein)	Eiweiß 22,49 g (Protein)	Eiweiß 19,49 g (Protein)	Eiweiß 16,82 g (Protein)
	Fett 53,37 g	Fett 12,52 g	Fett 41,06 g	Fett 25,74 g
	Kohlenhydr 13,85 g	Kohlenhydr 17,67 g	Kohlenhydr 84,58 g	Kohlenhydr 63,95 g
	ate, resor	ate, resor	ate, resor	ate, resor
	Gesamt 0,45 g Kochsalz	Gesamt 0,79 g Kochsalz	Gesamt 0,45 g Kochsalz	Gesamt 1,16 g Kochsalz
Dienstag 23.01.18	Energie 423,33 (Kilokalorie kcal)	Energie 884,25 (Kilokalorie kcal)	Energie 170,59 (Kilokalorie kcal)	Energie 541,95 (Kilokalorie kcal)
	Eiweiß 4,23 g (Protein)	Eiweiß 36,39 g (Protein)	Eiweiß 4,18 g (Protein)	Eiweiß 13,40 g (Protein)
	Fett 12,41 g	Fett 25,45 g	Fett 3,37 g	Fett 25,00 g
	Kohlenhydr 31,72 g	Kohlenhydr 28,71 g	Kohlenhydr 13,48 g	Kohlenhydr 63,70 g
	ate, resor	ate, resor	ate, resor	ate, resor
	Gesamt 0,07 g Kochsalz	Gesamt 0,70 g Kochsalz	Gesamt 0,36 g Kochsalz	Gesamt 1,03 g Kochsalz
Mittwoch 24.01.18	Energie 529,41 (Kilokalorie kcal)	Energie 678,20 (Kilokalorie kcal)	Energie 746,69 (Kilokalorie kcal)	Energie 575,08 (Kilokalorie kcal)
	Eiweiß 6,78 g (Protein)	Eiweiß 42,68 g (Protein)	Eiweiß 27,94 g (Protein)	Eiweiß 16,11 g (Protein)
	Fett 11,77 g	Fett 18,84 g	Fett 28,46 g	Fett 24,73 g
	Kohlenhydr 43,49 g	Kohlenhydr 80,39 g	Kohlenhydr 71,25 g	Kohlenhydr 69,19 g
	ate, resor	ate, resor	ate, resor	ate, resor
	Gesamt 0,25 g Kochsalz	Gesamt 0,72 g Kochsalz	Gesamt 1,83 g Kochsalz	Gesamt 1,16 g Kochsalz
Donnerstag 25.01.18	Energie 640,57 (Kilokalorie kcal)	Energie 581,74 (Kilokalorie kcal)	Energie 361,39 (Kilokalorie kcal)	Energie 563,48 (Kilokalorie kcal)
	Eiweiß 51,01 g (Protein)	Eiweiß 41,62 g (Protein)	Eiweiß 10,21 g (Protein)	Eiweiß 16,82 g (Protein)
	Fett 31,05 g	Fett 28,12 g	Fett 11,59 g	Fett 25,74 g
	Kohlenhydr 32,99 g	Kohlenhydr 28,85 g	Kohlenhydr 52,72 g	Kohlenhydr 63,95 g
	ate, resor	ate, resor	ate, resor	ate, resor
	Gesamt 1,04 g Kochsalz	Gesamt 0,68 g Kochsalz	Gesamt 0,37 g Kochsalz	Gesamt 1,16 g Kochsalz
Freitag 26.01.18	Energie 748,24 (Kilokalorie kcal)	Energie 281,50 (Kilokalorie kcal)	Energie 731,91 (Kilokalorie kcal)	Energie 563,48 (Kilokalorie kcal)
	Eiweiß 9,32 g (Protein)	Eiweiß 8,01 g (Protein)	Eiweiß 15,75 g (Protein)	Eiweiß 16,82 g (Protein)
	Fett 13,89 g	Fett 12,75 g	Fett 16,34 g	Fett 25,74 g
	Kohlenhydr 33,70 g	Kohlenhydr 32,37 g	Kohlenhydr 65,22 g	Kohlenhydr 63,95 g
	ate, resor	ate, resor	ate, resor	ate, resor
	Gesamt 0,33 g Kochsalz	Gesamt 0,48 g Kochsalz	Gesamt 2,25 g Kochsalz	Gesamt 1,16 g Kochsalz

Menüplan

Mittagessen

Samstag 27.01.18	Energie	613,32	Energie	298,22	Energie	295,61	Energie	572,55
	(Kilokalorie	kcal	(Kilokalorie	kcal	(Kilokalorie	kcal	(Kilokalorie	kcal
	Eiweiß	29,17 g	Eiweiß	9,17 g	Eiweiß	10,52 g	Eiweiß	16,28 g
	(Protein)		(Protein)		(Protein)		(Protein)	
	Fett	29,91 g	Fett	4,85 g	Fett	4,47 g	Fett	25,18 g
Kohlenhydr	54,75 g	Kohlenhydr	35,63 g	Kohlenhydr	46,53 g	Kohlenhydr	67,92 g	
ate, resor		ate, resor		ate, resor		ate, resor		
Gesamt	2,14 g	Gesamt	0,19 g	Gesamt	0,31 g	Gesamt	1,14 g	
Kochsalz		Kochsalz		Kochsalz		Kochsalz		
Sonntag 28.01.18	Energie	504,77	Energie	386,37	Energie	601,47	Energie	568,81
	(Kilokalorie	kcal	(Kilokalorie	kcal	(Kilokalorie	kcal	(Kilokalorie	kcal
	Eiweiß	9,27 g	Eiweiß	31,40 g	Eiweiß	16,34 g	Eiweiß	16,13 g
	(Protein)		(Protein)		(Protein)		(Protein)	
	Fett	8,04 g	Fett	11,31 g	Fett	31,38 g	Fett	25,03 g
Kohlenhydr	36,43 g	Kohlenhydr	37,36 g	Kohlenhydr	59,70 g	Kohlenhydr	67,62 g	
ate, resor		ate, resor		ate, resor		ate, resor		
Gesamt	0,44 g	Gesamt	1,88 g	Gesamt	2,23 g	Gesamt	1,13 g	
Kochsalz		Kochsalz		Kochsalz		Kochsalz		