

Speiseplan 10.12 - 16.12

Menü 1

Do
10.12

Makkaroni à la Romana; mit Hähncheninnfilets
Gemischter Salat

1856,0kJ/440,0kcal, Fett 12,8g, gesättigte Fettsäuren 3,6g, Kohlenhydrate 53,6g, Zucker 8,4g, Ballaststoffe 3,2g, Eiweiß 25,6g, Salz 4,12g
G, G1, M, Me, La

Mo
14.12

Bio Hähnchenrahmgescnetzeltes
Kartoffel-Kroketten
Gemischter Salat

2028,0kJ/484,0kcal, Fett 23,7g, gesättigte Fettsäuren 6,9g, Kohlenhydrate 44,1g, Zucker 5,6g, Ballaststoffe 2,0g, Eiweiß 21,7g, Salz 3,54g
M, Me, La, S, Ei

Di
15.12

Bio Geflügel-Currywurst; in Tomatensoße
Wellenschnittpommes

2120,0kJ/505,0kcal, Fett 21,4g, gesättigte Fettsäuren 4,4g, Kohlenhydrate 56,8g, Zucker 12,8g, Ballaststoffe 6,4g, Eiweiß 17,2g, Salz 3,48g
Sn

Mi
16.12

Alaska-Seelachs in Backteig "Nordische Art"; aus nachhaltiger Fischwirtschaft
Bio Stampfkartoffeln
Möhren in Sahnesoße

1607,0kJ/385,0kcal, Fett 18,1g, gesättigte Fettsäuren 7,1g, Kohlenhydrate 34,7g, Zucker 6,3g, Ballaststoffe 9,3g, Eiweiß 15,1g, Salz 3,87g
G, G1, Fi, M, Me, La

Menü 2

Tomatisierte Ravioli-Gemüsepfanne
Gemischter Salat

2016,0kJ/480,0kcal, Fett 18,0g, gesättigte Fettsäuren 2,0g, Kohlenhydrate 56,4g, Zucker 13,6g, Ballaststoffe 12,4g, Eiweiß 16,4g, Salz 2,52g
G, G1, (E), Sb

Omelette mit Gemüsefüllung
Gemischter Salat

638,0kJ/153,0kcal, Fett 9,0g, gesättigte Fettsäuren 4,2g, Kohlenhydrate 8,4g, Zucker 2,8g, Ballaststoffe 1,0g, Eiweiß 10,6g, Salz 1,41g
G, G1, Ei, M, Me, La

Veggie-Currywurst; aus Soja und Weizen; in milder Tomatensoße
Wellenschnittpommes

1844,0kJ/439,0kcal, Fett 14,4g, gesättigte Fettsäuren 1,2g, Kohlenhydrate 57,4g, Zucker 12,2g, Ballaststoffe 8,0g, Eiweiß 15,0g, Salz 3,60g
G, G1, Ei, (E), Sb, Sn

Bio Stampfkartoffeln
Möhren in Sahnesoße
Gemüse-Frikadelle "Hausfrauen Art"

1924,0kJ/461,0kcal, Fett 21,0g, gesättigte Fettsäuren 8,8g, Kohlenhydrate 48,8g, Zucker 12,1g, Ballaststoffe 12,1g, Eiweiß 11,4g, Salz 4,75g
M, Me, La, G, G1, Ei