

Speiseplan 03.12 - 09.12

Menü 1

Menü 2

Do
03.12

Nudel-Hähnchen-Gratin
Gemischter Salat

1716,0kJ/408,0kcal, Fett 17,6g, gesättigte Fettsäuren 7,6g, Kohlenhydrate 36,0g, Zucker 7,6g, Ballaststoffe 2,8g, Eiweiß 24,8g, Salz 4,92g
G, G1, Ei, M, Me, La, S

Mo
07.12

Rindfleischbällchen "jäger Art", in
Champignonsoße
Gabel-Spaghetti
Gemischter Salat

2047,0kJ/490,0kcal, Fett 22,3g, gesättigte Fettsäuren 8,8g, Kohlenhydrate 48,5g, Zucker 2,7g, Ballaststoffe 5,3g, Eiweiß 20,9g, Salz 4,14g
G, G1, Ei, S, Sn

Di
08.12

Bio Chicken Crossies; aus der Keule
Kartoffel-Buchstaben

2524,0kJ/601,0kcal, Fett 26,5g, gesättigte Fettsäuren 10,7g, Kohlenhydrate 64,6g, Zucker 1,9g, Ballaststoffe 3,1g, Eiweiß 24,2g, Salz 2,92g
G, G1, Ei

Mi
09.12

Lachsstreifen in Dillcremesoße
Basmatireis
Buntes Gartengemüse "naturell"

2611,0kJ/623,0kcal, Fett 30,7g, gesättigte Fettsäuren 8,8g, Kohlenhydrate 60,4g, Zucker 7,7g, Ballaststoffe 4,5g, Eiweiß 23,8g, Salz 2,73g
F, M, Me, La, S

Nudel-Brokkoli-Auflauf "vegetarisch"
Gemischter Salat

1788,0kJ/428,0kcal, Fett 16,4g, gesättigte Fettsäuren 7,2g, Kohlenhydrate 54,0g, Zucker 1,6g, Ballaststoffe 3,6g, Eiweiß 14,0g, Salz 3,52g
G, G1, M, Me

Überbackenes Nudel-Gratin
Gemischter Salat

1620,0kJ/388,0kcal, Fett 17,6g, gesättigte Fettsäuren 8,0g, Kohlenhydrate 41,6g, Zucker 8,4g, Ballaststoffe 3,6g, Eiweiß 12,8g, Salz 4,96g
G, G1, Ei, M, Me, La, S

Brokkolirösti
Kartoffel-Buchstaben

2450,0kJ/583,0kcal, Fett 21,2g, gesättigte Fettsäuren 9,2g, Kohlenhydrate 80,4g, Zucker 2,7g, Ballaststoffe 7,1g, Eiweiß 13,7g, Salz 3,22g
G, G1, Ei, M, Me, La

Grillgemüse-Pfanne; mit kleinen Kartoffeln und Weißkäse

1696,0kJ/404,0kcal, Fett 19,6g, gesättigte Fettsäuren 8,8g, Kohlenhydrate 36,8g, Zucker 11,2g, Ballaststoffe 6,0g, Eiweiß 16,4g, Salz 4,00g
M, Me, La