















Wochenspeiseplan Beispiel

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Menü 1							
	Frikassee vom Hühnchen mit weißem Spargel und Fingermöhren dazu Langkornreis	Braumeister Gulasch mit Champignons in Rahmsauce, dazu Rahmwirsing und Salzkartoffeln	Möhreneintopf mit Hühnerfleisch	Königsberger Klopse an Kapernsauce mit Rote Beete und Salzkartoffeln	Seelachsfilet paniert an Dillrahmsoße, dazu Blumenkohl und Salzkartoffeln	Riesenbockwurst dazu Kartoffelsalat mit Joghurt	Entenkeule mit Entensoße, dazu Apfelrotkohl und gefüllte Kartoffelknödel mit Croûtons
	Milch, Lactose, Eier, Sellerie, Senf, Schwefel-Dioxid 3,5 kJ 1944/ kcal 463/ Fett 21,0 g, davon ges. Fettsäuren 7,85 g KH 44,2 g, davon Zucker 2,57 g/ Eiweiß 24,3 g/ Salz 2,55 g/ BE 3,8	Gluten(Weizen), Milch, Lactose, Senf, Schwefel-Dioxid 3,5 kJ 1870/ kcal 447/ Fett 20,6g, davon ges. Fettsäuren 7,76g KH 40,3g, davon Zucker 4,6g/ Eiweiß 23,95g/ Salz 4,92g/ BE 3,4	kJ 837/ kcal 203/ Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,45 g KH 29,7 g, davon Zucker 1,8 g/ Eiweiß 14,4 g/ Salz 5,9 g/ BE 2,8	Gluten(Weizen), Milch, Lactose, Eier, Senf, Schwefel-dioxid 3,5,11 kJ 1502/ kcal 359/ Fett 10,6 g, davon ges. Fettsäuren 4,51 g KH 46,8 g, davon Zucker 10,62 g/ Eiweiß 16,5 g/ Salz 4,70 g/ BE 3,9	Gluten(Weizen), Milch, Lactose, Fisch, Senf, Schwefel-Dioxid 3,5 kJ 2009/ kcal 481/ Fett 20,0 g, davon ges. Fettsäuren 4,6 g KH 54,4 g, davon Zucker 2,01 g/ Eiweiß 20,2 g/ Salz 3,75 g/ BE 4,4	Milch, Lactose, Eier, Senf 2,3,8 kJ 2482/ kcal 596/ Fett 45,3 g, davon ges. Fettsäuren 11,6 g KH 29,7 g, davon Zucker 10,1 g/ Eiweiß 18,0 g/ Salz 5,50 g/ BE 2,5	Gluten(Weizen), Milch, Lactose, Sellerie, Senf kJ 3321/ kcal 832/ Fett 53,3 g, davon ges. Fettsäuren 16,34 g KH 34,3 g, davon Zucker 8,6 g/ Eiweiß 50,1 g/ Salz 3,85 g/ BE 2,9
Menü 2							
	Spirellinudeln an Vegetarischer Carbonara Soße mit Karottensalat	Gemüseburger mit Béchamelsoße, dazu Kartoffeln	Feiner Milchreis mit Zimt und Zucker	Bandnudeln mit Champignon-Rahmsoße, dazu Gurkensalat in Dillrahm	Quarkpfannkuchen mit Rosinenfüllung, dazu Kirschengrütze	Linseneintopf	Waldpilzragout mit kleinem Gemüse und hausgemachten Spätzle
	Gluten(Weizen), Soja 3 kJ 2365/ kcal 564/ Fett 14,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,44 g KH 90,1 g, davon Zucker 11,5 g/ Eiweiß 17,4 g/ Salz 4,59 g/ BE 7,5	Gluten(Weizen), Milch, Lactose, Eier, Schwefel-Dioxid 3,5,11,12 kJ 2572/ kcal 616/ Fett 30,1 g, davon ges. Fettsäuren 7,74 g KH 70,9 g, davon Zucker 4,43 g/ Eiweiß 14,71 g/ Salz 3,90 g/ BE 2,5	Milch, Lactose 11,12 kJ 1568/ kcal 375/ Fett 22,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,35 g KH 33,3 g, davon Zucker 0,35 g/ Eiweiß 8,05g / Salz 0,35 g/ BE 2,8	Gluten(Weizen), Milch, Lactose, Senf kJ 2682/ kcal 641/ Fett 32,1 g, davon ges. Fettsäuren 7,04 g KH 72,8 g, davon Zucker 4,51 g/ Eiweiß 14,6 g/ Salz 2,78 g/ BE 6,0	Gluten(Weizen) Milch, Lactose, Eier, kJ 2048/ 486 kcal / Fett 12,7 g, davon ges. Fettsäuren 3,61 g KH 73,3 davon Zucker 37,68 g / Eiweiß 17,94 g / Salz 0,95 g/ BE 6,1	Gluten(Weizen), Sellerie kJ 1413 / kcal 337 / Fett 15,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,35 g KH 34,6 g, davon Zucker 4,95 g / Eiweiß 14,8 g / Salz 1,44 g / BE 2,8	Gluten(Weizen, Roggen, Dinkel, Kamut), Milch, Lactose, Eier 1,2 kJ 2724/ kcal 436/ Fett 17,5 g, davon ges. Fettsäuren 4,29 g KH 47,8 g, davon Zucker 6,48 g/ Eiweiß 19,0 g/ Salz 4,37 g/ BE 3,9
Pürierte Kost	Hähnchenbrust, mit Gemüsesoße, dazu Erbsen und Pasta	Rindergulasch mit Soße, dazu Rahmwirsing und Kartoffelpüree	Möhreneintopf mit Hühnerfleisch	Fleischklopse mit Weißer Soße, dazu Broccoli und Kartoffelpüree	Seelachsfilet paniert an Dillrahmsoße, dazu Blumenkohl, Kartoffelpüree	Linseneintopf	Gänsekeule mit Soße, dazu Apfelrotkohl und Kartoffelpüree
Dessert							

Alle Nährwertangaben sind Durchschnitts-/ca. Angaben einer normalen Portion, Angaben nach/lt. Hersteller- bzw. GU-Nährwerttabelle

Zusatzstoffe:1= Farbstoffe; 2= Konservierungsstoffe; 3= Nitrit Pökelsalz 4= Antioxidantien; 5= Geschmacksverstärker; 6= Geschwefelt; 7= Geschwärzt; 8= Gewachst; 9= Phosphat; 10= Süßungsmittel; 11= Phenylalaninquelle; 12 = koffeinhaltig; 13=chininhaltig; 14= mit Zuckerart und Süßungsmittel

Allergene: a= Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Kamut, Hybridstämme); Milch; Lactose; Krebstiere; Eier; Fische; Erdnüsse; Soja; Schalenfrüchte (Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Cashewnüsse, Pecanüsse, Paranüsse Pistazien, Macadamianüsse); Sellerie; Senf;

Sesam; Schwefel-dioxid; Lupine; Weichtiere

Änderungen vorbehalten!

Name: