Speiseplan vom 25.03.2024 - 31.03.2024

Tag	Vollkost	Leichte Kost	Vegetarisch
Montag	**Eieromelette** **Kräutersauce** a,aw,p,g **Kaisergemüse** a,aw,g,i **Kartoffeln**	**Apfelmilchreis** 3,p,g **Zimt & Zucker**	**Frühlingsrolle** a,aw,c,f **Sojasauce** 2,a,aw,f **Gemüsereis** 2,a,aw,f
	661 kcal, 10 g Eiweiß, 49 g Fett, 45 g KH	356 kcal, 11 g Eiweiß, 4 g Fett, 69 g KH	560 kcal, 15 g Eiweiß, 11 g Fett, 100 g KH
Dienstag	**Linseneintopf** 1,i,l	**Balkanreispfanne** **Tzaziki** 2,g,i	**Spinatknödel** a,aw,p,c,g **Tomatenragout** a,aw **Parmesan** 2,p,c,g
	199 kcal, 12 g Eiweiß, 1 g Fett, 32 g KH	835 kcal, 27 g Eiweiß, 48 g Fett, 73 g KH	699 kcal, 31 g Eiweiß, 33 g Fett, 69 g KH
Mittwoch	**Rindergeschnetzeltes in Zwiebel-Senfsauce** a,aw,p,g,j **Reis**	**Hähnchenbrust** **Paprikagemüse** **Kartoffeln**	**Möhrenschnitzel** **Schnittlauchquark** p,g **Kartoffeln** **Gemischter Salat**
	492 kcal, 28 g Eiweiß, 14 g Fett, 63 g KH	276 kcal, 27 g Eiweiß, 9 g Fett, 21 g KH	652 kcal, 51 g Eiweiß, 47 g Fett, 7 g KH
Donnerstag	**Schinkenwurst** **Nudelsalat** 2,a,aw,j	**Pfannkuchen mit Erdbeer-Quark-Füllung** 99,100,8,101,a,p,c,g **Schokoladensoße** p,g	**Sojageschnetzeltes** **Reis**
	520 kcal, 6 g Eiweiß, 34 g Fett, 47 g KH	539 kcal, 18 g Eiweiß, 16 g Fett, 78 g KH	242 kcal, 5 g Eiweiß, 1 g Fett, 53 g KH
Freitag	**Spaghetti** a,aw **Bolognese** **Parmesan** 2,p,c,g	**Alaska-Seelachs** d **Dill-Senfsoße** o,a,aw,p,d,g,j **Kartoffeln** **Gurkensalat** 2,3	**Vegetarisches Bauernfrühstück** c **Kräuterquark** p,g **Gemischter Salat**
	688 kcal, 33 g Eiweiß, 22 g Fett, 88 g KH	289 kcal, 32 g Eiweiß, 10 g Fett, 15 g KH	515 kcal, 23 g Eiweiß, 32 g Fett, 32 g KH
Samstag	**Gebackener Leberkäse** 2,3 **Kartoffelsalat** **Süßer Senf** j	**Vierländer Gemüsesuppe** 2,3,i	**Quarkkeulchen** 14,8,101,a,p,c,g **Apfelmus** 3
	515 kcal, 20 g Eiweiß, 40 g Fett, 16 g KH	54 kcal, 4 g Eiweiß, 1 g Fett, 8 g KH	586 kcal, 16 g Eiweiß, 16 g Fett, 92 g KH
Sonntag	**Hackbraten** 7,a,aw,ar,ae,c,g,h,hm,hpi,i,j **Bratensauce** 2,a,aw,p,f,g **Erbsen und Möhren** p,g **Kartoffeln**	**Hühnerfrikassee mit Spargel** 3,a,aw,p,g **Reis**	**Bunte Gemüseplatte** a,aw,g,i **Sauce Hollandaise** p,c,g **Kartoffeln**
	488 kcal, 26 g Eiweiß, 29 g Fett, 30 g KH	468 kcal, 29 g Eiweiß, 11 g Fett, 62 g KH	370 kcal, 7 g Eiweiß, 27 g Fett, 21 g KH

Wir wünschen einen guten Appetit!

Änderungen vorbehalten