

2

Vollkost

Vegetarische Kost

Leichte Kost

Tag	Speise	Energie (kJ/kcal)	Zucker (g)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Salz (g)	sonstige	Speise	Energie (kJ/kcal)	Zucker (g)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Salz (g)	sonstige	Speise	Energie (kJ/kcal)	Zucker (g)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Salz (g)	sonstige
Montag	Putenrollbraten (7,10) mit Kräutersauce (7,10) dazu Romanesco und Petersilienkartoffeln (3,5,G,L) Erdbeerquark (G)	3168 kJ 750 kcal	Z 0g	EW 60g	F 27g	S 3g	ges. FS 12,6g KH 65g	Schupfnudel-Gemüse-Pfanne (3,Aa,C) mit Schnittlauchsauc (1,Aa,G,I) dazu ein frischer Salat Erdbeerquark (G)	3087 kJ 733 kcal	Z 33g	EW 24g	F 23g	S 10g	ges. FS 7,8g KH 104g	Fleischklopse (Aa,C) mit Tomatensauce (Aa,I) dazu Reis und ein frischer Salat Erdbeerquark (G)	3168 kJ 750 kcal	Z 0g	EW 60g	F 27g	S 3g	ges. FS 12,6g KH 65g
Dienstag	Gedünstetes Seelachsfilet (3,D,L) mit Sahne-Pesto-Sauce (1,Aa,G,I), Tomaten-Zucchini-Gemüse dazu Butterreis (G) Aprikosenpudding (1,2,G)	2397 kJ 568 kcal	Z 27g	EW 36g	F 16g	S 9,6g	ges. FS 8,5 g KH 70g	Vegetarische Bratwurst (Aa,C) mit Currysauce (2,5,7,8,I,J,L) und Couscous (Aa) dazu ein frischer Salat Aprikosenpudding (1,2,G)	3544 kJ 847 kcal	Z 45g	EW 26g	F 41g	S 5,2g	ges. FS 7,7g KH 89g	Mediterranes Hähnchengeschnetzeltes (Aa,G,I) mit Penne (Aa,C) und einem frischen Salat Aprikosenpudding (1,2,G)	2397 kJ 568 kcal	Z 27g	EW 36g	F 16g	S 9,6g	ges. FS 8,5 g KH 70g
Mittwoch	Rindergulasch (7) mit Apfelrotkohl (1,3,7) und Kartoffelpüree (G,L) Rote Grütze mit Vanillesauce (1,2,G)	2776 kJ 662 kcal	Z 35g	EW 32g	F 22g	S 5,9g	ges. FS 9g KH 81g	Asia Reispfanne mit Süß-Saurer-Sauce (2,3,5,7,8,Aa,F,I,J,L) dazu ein frischer Salat Rote Grütze mit Vanillesauce (1,2,G)	2644kJ 632kcal	Z 30g	EW 20 g	F 16,5g	S 5 g	ges. FS 1,2g KH 96 g	Hühner-Reiseintopf mit Gemüse (I) Rote Grütze mit Vanillesauce (1,2,G)	2712 kJ 643 kcal	Z 28g	EW 16g	F 20g	S 3,7g	ges. FS 3,3g KH 97g
Donnerstag	Frikadelle vom Schwein (Aa,C,I,J,12) mit Senfsauce (7,J) und Erbsengemüse(1,I) dazu Bechamelkartoffeln (1,3,5,Aa,G,I) Frisches Obst	2539 kJ 608 kcal	Z 21g	EW 30g	F 24,2g	S 5,4g	ges. FS 9,1g KH 66g	Bunte Spiralnudeln (Aa,C) mit mediterraner Tomatensauce (7,I) dazu Reibekäse (G) und ein frischer Salat Frisches Obst	2891 kJ 689 kcal	Z 28 g	EW 24g	F 22g	S 10,4g	ges. FS 6,1g KH 96g	Gebratenes Hähnchenbrustfilet mit Tomatensauce (Aa,I), dazu Reis und Zucchini-Gemüse (I) Frisches Obst	2891 kJ 689 kcal	Z 28 g	EW 24g	F 22g	S 10,4g	ges. FS 6,1g KH 96g
Freitag	Paniertes Seelachsfilet (Aa,D) mit Kräuterdipp (G) dazu Butterkartoffeln (3,5,G,L) und ein frischer Salat Kirschjoghurt (2,G)	3134 kJ 741 kcal	Z 28 g	EW 27g	F 32g	S 2,3g	ges. FS 12,1g KH 84g	Marillenknödel (1,Aa,C,G) mit Vanillesauce (1,G) Kirschjoghurt (2,G)	3055 kJ 724 kcal	Z 73g	EW 25g	F 20g	S 1,1g	ges. FS 12,2g KH 108g	Gedünstetes Seelachsfilet (3,D,L) in Sahnesauce (Aa,G) mit Blattspinat (Aa,I) und Kartoffeln Kirschjoghurt (2,G)	3134 kJ 741 kcal	Z 28g	EW 27g	F 32g	S 2,3g	ges. FS 12,1g KH 84g
Samstag	Weißer Bohneneintopf mit Wiener Würstchen (3,I) mit einem Vollkornbrötchen (Aa,Ad) Schokoladenpudding (Aa,G)	2054 kJ 489 kcal	Z 1g	EW 24g	F 12g	S 5g	ges. FS 6,2g KH 69g	Kartoffel-Spinatauflauf (3,5,C,G,L) mit Gemüsesauce (1,Aa,G,I) und einem frischen Salat Schokoladenpudding (Aa,G)	2445 kJ 585 kcal	Z 24g	EW 22g	F 26g	S 5,5g	ges. FS 12,1g KH 65g	Gemüseintopf (I) mit Rindfleischwürfel Schokoladenpudding (Aa,G)	2445 kJ 585 kcal	Z 24g	EW 22g	F 26g	S 5,5g	ges. FS 12,1g KH 65g
Sonntag	Gekochtes Rindfleisch mit Meerrettichsauce (1,3,5,Aa,G,L) dazu Bouillonkartoffeln (2,3,5,I,L) und ein frischer Salat Fruchtjoghurt (G)	2268 kJ 540 kcal	Z 27g	EW 41g	F 18,3g	S 5,4g	ges. FS 7g KH 51g	Ravioli mit Tomate-Mozzarella-Füllung (Aa,C,G) dazu Käse-Basilikumsahnesauce (1,2,Aa,C,G,I) und ein frischer Salat Fruchtjoghurt (G)	3432 kJ 818 kcal	Z 28g	EW 29g	F 38,3g	S 9g	ges. FS 16,2g KH 89g	Schweinegulasch (Aa,G) mit bunten Spiralnudeln (Aa,C) und Karottengemüse (I) Fruchtjoghurt (G)	2268 kJ 540 kcal	Z 27g	EW 41g	F 18,3g	S 5,4g	ges. FS 7g KH 51g

Änderungen vorbehalten

1 = mit Farbstoff, 2 = mit Konservierungsstoff, 3 = mit Antioxidationsmittel, 4 = mit Geschmacksverstärker, 5 = geschwefelt, 6 = geschwärzt, 7 = mit Süßungsmittel, 8 = mit einer Zuckerart und Süßungsmittel(n), 9 = enthält eine Phenylalaninquelle (zusätzlich zur Angabe „mit Süßungsmittel“), 10 = mit Phosphat (bei Fleischerzeugnissen), 11 = mit Milcheiweiß (bei Fleischerzeugnissen), 12 = mit Eiklar (bei Fleischerzeugnissen), 13 = mit Alkohol, 14 = chininhaltig, 15 = koffeinhaltig, 16 = mit kakaohaltiger Fettglasur, 17 = mit Persipan. A = enthält glutenhaltiges Getreide (a = Weizen sowie Dinkel und Khorasan-Weizen, b = Roggen, c = Gerste, d = Hafer), B = enthält Krebstiere, C = enthält Ei, D = enthält Fisch, E = enthält Erdnüsse, F = enthält Soja, G = enthält Milch (einschließlich Laktose), H = enthält Schalenfrüchte (a = Mandeln, b = Haselnüsse, c = Walnüsse, d = Kaschunüsse, e = Pekannüsse, f = Paranüsse, g = Pistazien, h = Macadamia- oder Queenslandnüsse), I = enthält Sellerie, J = enthält Senf, K = enthält Sesam, L = enthält Schwefeldioxid und Sulfite, M = enthält Lupine, N = enthält Weichtiere. In unserer Küche werden alle Arten von Lebensmitteln und somit auch alle Allergene verarbeitet. Ein Übergang von Spuren dieser Stoffe auf nicht gekennzeichnete Speisen kann trotz aller Vorsicht nicht vollkommen ausgeschlossen werden.