Deutsches Rotes Kreuz

Speiseplan vom 23.04.2018 bis 29.04.2018

KW 17	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Menü 1 Vollkost	Flädlesuppe (2, 11, A, A1, C, F, G, L, M) Spinatlasagne (A, C, G) dazu Tomatensalat mit Essig und Öl (A?) Energie 679,8 kcal, 2847,3 kJ, Eiweiß 25,0 g, Kohlenhydrate 53,9 g, Zucker 12,2 g, Fett 38,9 g, Gesättigte Fettsäuren 15,5 g, Ballaststoffe 6,61 g, Salz 8,92 g	Bratwurst mit Möhrengemüse in Soße und Salzkartoffeln (4, A?, C, F, G, M) Energie 593,7 kcal, 2482,1 kJ, Eiweiß 24,0 g, Kohlenhydrate 27,9 g, Zucker 4,77 g, Fett 42,2 g, Gesättigte Fettsäuren 18,0 g, Ballaststoffe 3,44 g, Salz 3,48 g	Hähnchenschenkel (A?) mit Curry-Zucchini in Tomatensoße (2, 11, A?, C, F, G, L, M) dazu Reis (G) Energie 623,6 kcal, 2605,0 kJ, Eiweiß 29,6 g, Kohlenhydrate 51,8 g, Zucker 6,55 g, Fett 32,1 g, Gesättigte Fettsäuren 5,76 g, Ballaststoffe 3,78 g, Salz 8,68 g	Boeuf Stroganoff (Rindfleisch in Soße) (A?, G, M) dazu Spätzle (A, C) Chinakohlsalat mit Mandarinen (G) Energie 405,9 kcal, 1700,8 kJ, Eiweiß 36,2 g, Kohlenhydrate 24,4 g, Zucker 7,02 g, Fett 17,2 g, Gesättigte Fettsäuren 6,42 g, Ballaststoffe 2,97 g, Salz 8,92 g	Fisch-Nuggets mit gemischtem Gemüse dazu Kartoffelpüree (4, A?, C, D, F, G, M) Energie 367,2 kcal, 1537,3 kJ, Eiweiß 34,5 g, Kohlenhydrate 26,3 g, Zucker 7,26 g, Fett 12,7 g, Gesättigte Fettsäuren 6,78 g, Ballaststoffe 3,88 g, Salz 5,27 g	Pichelsteiner Eintopf (2, 11, A?, C, F, G, L, M) Energie 164,8 kcal, 688,5 kJ, Eiweiß 15,0 g, Kohlenhydrate 11,0 g, Zucker 4,93 g, Fett 5,80 g, Gesättigte Fettsäuren 2,86 g, Ballaststoffe 3,58 g, Salz 7,98 g	Putenrollbraten mit Rahmsoße dazu Rösti (2, 11, A, A?, C, F, G, L, M, O) Blumenkohl Energie 630,8 kcal, 2643,0 kJ, Eiweiß 41,1 g, Kohlenhydrate 46,0 g, Zucker 5,99 g, Fett 28,9 g, Gesättigte Fettsäuren 5,74 g, Ballaststoffe 4,95 g, Salz 6,60 g
Menü 2 Vegetarisch	Flädlesuppe (2, 11, A, A1, C, F, G, L, M) Marillenknödel mit Vanillesoße (A, C, G) Energie 472,0 kcal, 1975,1 kJ, Eiweiß 15,5 g, Kohlenhydrate 74,7 g, Zucker 37,3 g, Fett 11,6 g, Gesättigte Fettsäuren 7,01 g, Ballaststoffe 1,53 g, Salz 2,15 g	Backofengemüse (Paprika, Porree, Kartoffeln) (A?) dazu Kräuterquark (G) Energie 556,7 kcal, 2329,4 kJ, Eiweiß 21,1 g, Kohlenhydrate 34,1 g, Zucker 12,2 g, Fett 35,0 g, Gesättigte Fettsäuren 3,07 g, Ballaststoffe 9,95 g, Salz 6,56 g	Überbackener Brokkoli mit Kartoffeln (3, G) Energie 347,9 kcal, 1456,1 kJ, Eiweiß 14,4 g, Kohlenhydrate 30,7 g, Zucker 5,56 g, Fett 17,6 g, Gesättigte Fettsäuren 10,3 g, Ballaststoffe 4,74 g, Salz 3,70 g	Schupfnudel-Gemüse-Pfanne (2, 11, A, C, F, G, L, M) Energie 496,0 kcal, 2076,7 kJ, Eiweiß 12,7 g, Kohlenhydrate 55,3 g, Zucker 14,7 g, Fett 23,0 g, Gesättigte Fettsäuren 9,45 g, Ballaststoffe 8,00 g, Salz 8,92 g	Omelett mit Spinatfüllung (C, G) dazu Kartoffelpüree (A?, G) Energie 619,8 kcal, 2588,1 kJ, Eiweiß 22,5 g, Kohlenhydrate 39,5 g, Zucker 5,98 g, Fett 40,4 g, Gesättigte Fettsäuren 18,6 g, Ballaststoffe 3,17 g, Salz 3,27 g	Spargelcremesuppe (2, 11, A?, C, F, G, L, M) Energie 232,5 kcal, 973,7 kJ, Eiweiß 10,3 g, Kohlenhydrate 15,1 g, Zucker 8,84 g, Fett 13,9 g, Gesättigte Fettsäuren 6,83 g, Ballaststoffe 3,08 g, Salz 1,13 g	
Menü 3 Nachtisch	Ananaskompott (A?) Energie 107,5 kcal, 445,0 kJ, Eiweiß 933 mg, Kohlenhydrate 22,4 g, Zucker 22,4 g, Fett 330 mg, Gesättigte Fettsäuren 35,0 mg, Ballaststoffe 2,51 g, Salz 113 mg	Tutti Frutti (1, 3, A, A1, G) Energie 141,8 kcal, 593,7 kJ, Eiweiß 3,96 g, Kohlenhydrate 26,6 g, Zucker 18,6 g, Fett 1,94 g, Gesättigte Fettsäuren 1,11 g, Ballaststoffe 40,3 mg, Salz 347 mg	Mokkaquarkspeise (G) Energie 192,5 kcal, 807,4 kJ, Eiweiß 11,1 g, Kohlenhydrate 26,0 g, Zucker 23,2 g, Fett 4,47 g, Gesättigte Fettsäuren 2,55 g, Ballaststoffe 7,60 mg, Salz 99,3 mg	Obst Energie 81,3 kcal, 338,8 kJ, Eiweiß 425 mg, Kohlenhydrate 17,9 g, Zucker 16,5 g, Fett 61,3 mg, Gesättigte Fettsäuren 25,0 mg, Ballaststoffe 2,51 g, Salz 3,10 mg	Milchmixgetränk Banane mit Nutella (A?, F, G, H2) Energie 146,3 kcal, 613,1 kJ, Eiweiß 5,62 g, Kohlenhydrate 19,3 g, Zucker 18,4 g, Fett 4,84 g, Gesättigte Fettsäuren 2,29 g, Ballaststoffe 600 mg, Salz 185 mg	Kokos-Mandelpudding (G) Energie 106,1 kcal, 443,9 kJ, Eiweiß 3,41 g, Kohlenhydrate 19,0 g, Zucker 12,4 g, Fett 1,60 g, Gesättigte Fettsäuren 989 mg, Ballaststoffe 68,9 mg, Salz 161 mg	Mousse au chocolat (6) (A?, G) Energie 688,0 kcal, 2882,0 kJ, Eiweiß 13,1 g, Kohlenhydrate 46,6 g, Zucker 46,0 g, Fett 49,0 g, Gesättigte Fettsäuren 28,1 g, Ballaststoffe 6,55 g, Salz 380 mg

Zwischenmahlzeiten: vormittags, nachmittags, abends und nachts bieten wir an: Obst, Joghurt, Kekse, Schokolade, Suppen .Kurzfristige Änderungen behalten wir uns vor.

Zusatzstoffe: 1-mit Farbstoff, 2-mit Konservierungsstoff, 3-mit Antioxidationsmittel, 4-mit Geschmacksverstärker, 11-mit einer Zuckerart und Süßungsmittel.
Allergene: -Molkenerzeugnis(Fett), A-Glutenhaltiges Getreide, sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, A1-Weizen, A?-kann Gluten enthalten, C-Eier und daraus gewonnene Erzeugnisse, D-Fische und daraus gewonnene Erzeugnisse, F-Sojabohnen und daraus gewonnene Erzeugnisse, G-Milch und daraus gewonnene Erzeugnisse (einschließlich Laktose), H2-Haselnuss und daraus gewonnene Erzeugnisse, L-Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse, M-Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse, O-Schwefeldioxid und Sulphite in Konzentrationen von mehr als 10 mg/kg oder 10 mg/l.