

Speiseplan

vom:

bis:

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Haupt- speise	<p>Gegrillte Hähnchenbrust mit Paprika-Kokos-Rahmsoße auf Gemüserais</p> <p>A.: 60</p>	<p>Gehacktesstippe (Schweinefleisch) mit Kartoffel – Püree und Gewürzgurke</p> <p>Z: 1, 4 A: 52, 58</p>	<p>Erbseintopf mit Schweinefleisch und Bockwurst</p> <p>Z: 1, 2, 16 1 Scheibe Brot/Vollkorn</p> <p>Kcal: 63/ 71 Eiweiß: 1,9 g/ 3,9 g KH: 13,1g/ 11,6 g Fett:0,3 g/ 1,1 g A: 51, 66, 69,</p>	<p>Nudeln* mit Wurstgulasch</p> <p>*auch Vollkornnudeln</p> <p>Z: 1, 2, 3, 8 A: 51, 58, 52, 66</p>	<p>Seelachs-schnitzel mit Buttergemüse, Dillsoße und Petersilien-Kartoffeln</p> <p>A: 51, 52, 55, 58,60 ,61, 66</p>	<p>Putengeschnetzeltes mit Pilzen und Reis</p> <p>A: 52, 58</p>	<p>Kassler-Braten mit Sauerkraut und Petersilien-Kartoffeln</p> <p>A: 57</p>
vom Buffet	<p>täglich wechselndes Salatbuffet und Dessert`s</p>						
Nährwert Haupt- speise	<p>kcal: 388,1 Eiweiß: 24,7 g Kohlenhydrate: 20,8 g Fett: 22,9 g Ballaststoffe: 7,3</p>	<p>kcal: 728,3 Eiweiß: 49,9 g Kohlenhydrate: 88,5 g Fett: 18,7 g Ballaststoffe: 7,1</p>	<p>Hartweizen/ Vollkorn kcal: 824,8/ 794,9 Eiweiß: 38,0g/ 39,1, KH: 99,7g/ 87,9 g, Fett: 29,5g/ 31,0 g Ballaststoffe: 8,5 / 16,2</p>	<p>kcal: 605,7 Eiweiß: 29,5 g KH: 43,7 g Fett: 34,2 g Ballaststoffe: 3,0</p>	<p>kcal: 542,1 Eiweiß: 38,9 g Kohlenhydrate: 63,3 g Fett: 13,8 g Ballaststoffe: 13,9</p>	<p>kcal: 380,7 Eiweiß: 35,1 g Kohlenhydr.: 40,8g Fett: 7,7 g Ballaststoffe: 5,1</p>	<p>kcal: 666,6 Eiweiß: 36,3 g Kohlenhydrate: 38,8g Fett: 39,6 g Ballaststoffe: 5,8</p>