



Speiseplan für die Kalenderwoche 21 20.05.2024 bis 24.05.2024



**Dienstag
21.05.2024**

Gedünsteter Hoki Fisch (Seehecht)

Limetten-Dillsoße ^A

Kohlrabi - Möhrengemüse ^{H, J}

Salzkartoffeln

Vanillequarkspeise ^H

275 kcal; 6 g Fett; 43 g KH; 10 g Eiweiß

**Mittwoch
22.05.2024**

Rucola Süßkartoffel Schnitte ^{A1, A5}

auf 8 - Kräutersoße ^{A, A1, H, 12}

Kartoffelstampf ^{B, H}

gemischter Salat

frisches Obst

826 kcal; 45 g Fett; 90 g KH; 12 g Eiweiß

**Donnerstag
23.05.2024**

Gekochte Eier ^D

in leichter Senfsoße ^{A, A1, B, H, K, 2, 12}

Petersilienkartoffeln

Rote Bete ⁴

Apfelmusdessert ²

582 kcal; 27 g Fett; 85 g KH; 17 g Eiweiß

**Montag
20.05.2024**



**Freitag
24.05.2024**

Rindergeschnetzeltes mit Zwiebeln ^{A, A1, 12}

Risi Bisi Reis ^{B, H, J}

frischer Möhrensalat

Joghurtdessert ^{B, H}

759 kcal; 53 g Fett; 43 g KH; 26 g Eiweiß

Zusatzstoffe: 1 - mit Konservierungsstoff / 2 - mit Antioxidationsmittel / 3 - mit Geschmacksverstärker / 4,5 - mit Süßungsmittel / 6,7 - mit einer Zuckerart und Süßungsmittel / 8,9 - mit Zuckerarten und Süßungsmittel / 10 - enthält eine Phenylalaninquelle / 11 - kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken / 12 - mit Farbstoff / 13 - geschwefelt / 14 - gewachst / 15 - geschwärzt / 16 - mit Phosphat / 26 - genetisch verändert /

Allergene: A - Glutenhaltiges Getreide und -erzeugnisse / A1 - Weizen und Weizenerzeugnisse / A2 - Dinkel und Dinkelerzeugnisse / A3 - Kamut und Kamuterzeugnisse / A4 - Roggen und Roggenerzeugnisse / A5 - Gerste und Gersteerzeugnisse / A6 - Hafer und Hafererzeugnisse / A7 - Hybridstämme / B - Laktose / C - Krebstiere und -erzeugnisse / D - Eier und -erzeugnisse / E - Fisch und -erzeugnisse / F - Erdnüsse und -erzeugnisse / G - Soja und -erzeugnisse / H - Milch und -erzeugnisse / I - Schalenfrüchte und -erzeugnisse / I1 - Mandeln und Mandelerzeugnisse / I2 - Haselnüsse und Haselnusserzeugnisse / I3 - Walnüsse und Walnusserzeugnisse / I4 - Cashewnüsse und Cashewnusserzeugnisse / I5 - Pecannüsse und Pecanusserzeugnisse / I6 - Paranüsse und Paranusserzeugnisse / I7 - Pistazien und Pistazienerzeugnisse / I8 - Macadamia- oder Queenslandnüsse und -erzeugnisse / J - Sellerie und -erzeugnisse / K - Senf und -erzeugnisse / L - Sesamsamen und -erzeugnisse / M - Schwefeldioxid und Sulfide in einer Konzentration von mehr als 10mg/kg oder 10/mg/l, als SO2 angegeben / N - Lupine und -erzeugnisse / O - Weichtiere und -erzeugnisse