



Speiseplan für die Kalenderwoche 37 09.09.2024 bis 13.09.2024



Dienstag
10.09.2024

Hähnchenkeulchen
gebutterte Erbsen ^{B, H}
dazu Kartoffelstampf ^{B, H}
frisches Obst
416 kcal; 22 g Fett; 45 g KH; 8 g Eiweiß

Mittwoch
11.09.2024

Rührei-Patty mit Schnittlauch ^{D, H, J}
feiner Rahmspinat ^{A, A1, B, H, 12}
Salzkartoffeln
Birnen-Mandarinen Kompott
494 kcal; 26 g Fett; 44 g KH; 20 g Eiweiß

Donnerstag
12.09.2024

Gebratenes Seehechtfilet mit Sesam ^{A1, E, L}
Curry-Dill-Honigsoße ^{A, A1, B, H, K, 12}
Parboiled Langkornreis
frischer Möhrensalat
frisches Obst
383 kcal; 20 g Fett; 46 g KH; 4 g Eiweiß

Montag
09.09.2024

Tomaten-Sternchen Suppe mit Basilikum ^A
^{A1, B, D, H, J, 12}
Vollkornbrot
frischer Eisbergsalat
Quarkspeise ^{B, H}
712 kcal; 23 g Fett; 101 g KH; 22 g Eiweiß



Freitag
13.09.2024

Spätzle- Gemüse-Pfanne ^{A, D}
Käse-Kräutersoße ^H
Gewürzgurke ^{1,4}
Joghurtdessert ^{B, H}
482 kcal; 10 g Fett; 79 g KH; 17 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