



Speiseplan für die Kalenderwoche 39 23.09.2024 bis 27.09.2024



**Dienstag
24.09.2024**

**Gegrillte Hähnchenbrust
mit Rahmsoße ^{A, H, 2}
Kartoffelstampf ^{B, H}
frischer Möhrensalat
frisches Obst**

485 kcal; 16 g Fett; 56 g KH; 29 g Eiweiß

**Mittwoch
25.09.2024**

**Reis-Eintopf mit Gemüse ^J
Vollkornbrot
frischer Eisberg-Maissalat
Vanillequarkspeise ^H
286 kcal; 10 g Fett; 40 g KH; 10 g Eiweiß**

**Donnerstag
26.09.2024**

**Fischfrikadelle (Seelachs) ^{A, E, H, K}
mit Petersiliensoße ^{A, A1, B, H, 12}
Erbsengemüse
Kartoffeln
frisches Obst
562 kcal; 25 g Fett; 65 g KH; 18 g Eiweiß**

**Montag
23.09.2024**

**Makkaroni-Bio-Vollkornnudel Mix ^A
Tomatensoße ^{A, A1, B, H, 12}
knackiger Gartensalat
Joghurtdessert ^{B, H}**

712 kcal; 30 g Fett; 93 g KH; 16 g Eiweiß



**Freitag
27.09.2024**

**Gemüse-Hacksoße (Rind) mit Erbsen und
Möhren ^{A, A1, B, H, 12}
Petersilienkartoffeln
Rote Bete ⁴
Apfelmusdessert ²**

659 kcal; 37 g Fett; 79 g KH; 23 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 Gerstenerzeugnisse / 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 10mg/l, als SO2 angegeben / N - Lupine und -erzeugnisse / O - Weichtiere und -erzeugnisse