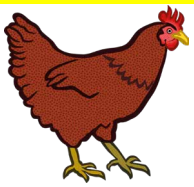
Änderungen vorbehalten

Speisekarte

KW 48
23.11. bis 27.11.

Mo

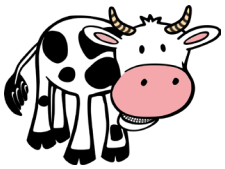




Asiatische Nudel·pfanne
mit Karotten, Paprika, Erbsen,
gebratenen Hähnbrust·streifen [a, a1, c]
mit Soja·soße [f], dazu ein Dessert

kJ: 2.992,13 · kcal: 708 · F: 7,17 g · ges. FS: 2,49 g
KH: 103,93 g · Zucker: 28,24 g · EW: 52,42 g · Salz: 3,58 g

Di

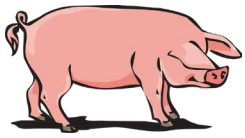




Chili con Carne [g]
mit Rind·fleisch [g]
dazu Dip und Reis

kJ: 2.436 · kcal: 583 · F: 29,78 g · ges. FS: 15,49 g
KH: 52,05 g · Zucker: 13,34 g · EW: 23,48 g · Salz: 3,81 g

Mi





Kartoffel-Käse-Lauch·suppe [g]
mit Schweine·hack·fleisch
dazu Baguette [a, a1]

kJ: 3277,37 · kcal: 782 · F: 35,1 g · ges. FS: 20,95 g
KH: 76,48 g · Zucker: 20,06 g · EW: 35,92 g · Salz: 2,08 g

Do

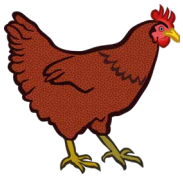




Gebackene Veggie·nuggets [a, a4, f]
dazu Kartoffel·beilage und frischer
Kräuter·quark [g]
und ein Dessert

kJ: 2726,24 · kcal: 652 · F: 23,28 g · ges. FS: 4,18 g
KH: 75,79 g · Zucker: 7,74 g · EW: 28,74 g · Salz: 3,32 g

Fr





Puten·geschnetzeltes
in Rahm·soße mit Paprika [a, a1, g]
und Reis, dazu Apfel-Möhren·salat

kJ: 3.254,3 · kcal: 774 · F: 21,69 g · ges. FS: 12,55 g
KH: 101,97 g · Zucker: 17,68 g · EW: 40,15 g · Salz: 2,03 g

Änderungen vorbehalten

Speisekarte

für Vegetarier und Muslime

KW 48

23.11. bis 27.11.

Mo



Asiatische Nudel·pfanne
mit Karotten, Paprika, Erbsen,
Quorn-Gemüsegeschnetzeltem [a, a1, c]
mit Soja·soße [f], dazu ein Dessert

kJ: 3.014,43 · kcal: 715 · F: 9,6 g · ges. FS: 2,95 g
KH: 107,9 g · Zucker: 30,13 g · EW: 41,79 g · Salz: 4,7 g

Di



Chili sin Carne [a, a1, f, g, i]
mit Reis und Dip

kJ: 2.133 · kcal: 512 · F: 32,14 g · ges. FS: 14,13 g
KH: 45,33 g · Zucker: 9,74 g · EW: 9,04 g · Salz: 3,7 g

Mi



Kartoffel-Käse-Lauch·suppe [a, a3, f, g, 1]
mit Veggie·hackfleisch,
dazu Baguette [a, a1]

kJ: 3,001,37 · kcal: 716 · F: 25,9 g · ges. FS: 16,75 g
KH: 85,05 g · Zucker: 20,167 g · EW: 30,82 g · Salz: 2,54 g

Do



Gebackene Veggie·nuggets [a, a4, f]
dazu Kartoffel·beilage und frischer
Kräuter·quark [g]
und ein Dessert

kJ: 2726,24 · kcal: 652 · F: 23,28 g · ges. FS: 4,18 g
KH: 75,79 g · Zucker: 7,74 g · EW: 28,74 g · Salz: 3,32 g

Fr



Quorn·geschnetzeltes
in Rahm·soße mit Paprika [a, a1, g]
und Reis, dazu Apfel-Möhren·salat

kJ: 3.192,7 · kcal: 762 · Fett: 23,34 g · ges. FS: 13,43 g
KH: 103,18 g · Zucker: 18,45 g · Eiweiß: 28,93 g · Salz: 2,47 g