



Ihr Speiseplan für die Woche 21 vom 22.05.2023 bis zum 28.05.2023.

Sie wollen Ihren individuellen Speiseplan auf Ihrer Homepage einbinden? Verwenden Sie dazu einfach [diesen Link](#).

Montag	4 BACKFISCH-STÄBCHEN* (Seelachsfilet in Backteig) Dillsauce, Salzkartoffeln Gurkensalat in Joghurtdressing <i>Dessert: Fruchtojoghurt-Becher</i>
Dienstag	DGE-zertifiziert HÄHNCHEN- GESCHNETZELTES* in Curry-Früchte-Sauce (u.a. mit Apfel, Aprikose, Birne) Erbsen Vollkornreis <i>Dessert: Milchreis lose</i>
Mittwoch	FARFALLE* Käsesauce Alfredo (Käse-Sahnesauce mit Erbsen und Geflügelschinkenwürfeln) Gurkensalat in Essig-Öl-Dressing <i>Dessert: Apfel (DGE)</i>
Donnerstag	6 RINDFLEISCH-BÄLLCHEN* in Curry-Tomaten-Sauce Pommes Frites fein geraspelter Krautsalat <i>Dessert: Melone im Ganzen</i>

* = Gerichte ohne Schweinefleisch

** = vegetarische Gerichte

Montag: 4 BACKFISCH- STÄBCHEN* (Seelachsfilet in Backteig) Dillsauce, Salzkartoffeln Gurkensalat in Joghurtdressing**Enthaltene Zusatzstoffe:****Zutaten, die allergische oder andere Unverträglichkeitsreaktionen auslösen können:**

Glutenhaltiges Getreide und daraus hergest. Erzeug:	Ja
enthält Weizen:	Ja
Eier und Eierzeugnisse:	Ja
Fisch und Fischerzeugnisse:	Ja
Milch und Milcherzeugnisse (inkl. Lactose):	Ja
Senf und Senferzeugnisse:	Ja

Nährwertangaben je Portion

Energie (Kilojoule):	2202,48 kJ
Energie (Kilokalorien):	524,82 kcal
Fett:	24,94 g
davon gesättigte Fettsäuren:	4,95 g
Kohlenhydrate, resorbierbar:	51,79 g
davon Zucker:	10,22 g
Eiweiß (Protein):	21,04 g
Gesamt-Kochsalz:	4,43 g

Enthaltene Zusatzstoffe:

Dienstag: DGE-zertifiziert HÄHNCHEN- GESCHNETZELTES* in Curry-Früchte-Sauce (u.a. mit Apfel, Aprikose, Birne) Erbsen Vollkornreis

Enthaltene Zusatzstoffe:

Zutaten, die allergische oder andere Unverträglichkeitsreaktionen auslösen können:

Milch und Milcherzeugnisse (inkl. Lactose): Ja

Nährwertangaben je Portion

Energie (Kilojoule):	1679,56 kJ
Energie (Kilokalorien):	397,71 kcal
Fett:	8,96 g
davon gesättigte Fettsäuren:	2,66 g
Kohlenhydrate, resorbierbar:	53,16 g
davon Zucker:	12,53 g
Eiweiß (Protein):	22,81 g
Gesamt-Kochsalz:	2,44 g

Enthaltene Zusatzstoffe:

mit Antioxidationsmittel:

Ascorbinsäure

Dienstag, Dessert: Milchreis lose**Enthaltene Zusatzstoffe:****Zutaten, die allergische oder andere Unverträglichkeitsreaktionen auslösen können:**

Milch und Milcherzeugnisse (inkl. Lactose): Ja

Nährwertangaben je Portion

Energie (Kilojoule):	534,67 kJ
Energie (Kilokalorien):	126,95 kcal
Fett:	3,66 g
davon gesättigte Fettsäuren:	2,36 g
Kohlenhydrate, resorbierbar:	19,61 g
davon Zucker:	17,44 g
Eiweiß (Protein):	3,56 g
Gesamt-Kochsalz:	142,32 mg

Enthaltene Zusatzstoffe:

**Mittwoch: FARFALLE* Käsesauce Alfredo (Käse-Sahnesauce mit Erbsen und Geflügelschinkenwürfeln)
Gurkensalat in Essig-Öl-Dressing**

Enthaltene Zusatzstoffe:

Zutaten, die allergische oder andere Unverträglichkeitsreaktionen auslösen können:

Glutenhaltiges Getreide und daraus hergest. Erzeug:	Ja
enthält Weizen:	Ja
Soja und Sojaerzeugnisse:	Ja
Milch und Milcherzeugnisse (inkl. Lactose):	Ja
Senf und Senferzeugnisse:	Ja

Nährwertangaben je Portion

Energie (Kilojoule):	2129,93 kJ
Energie (Kilokalorien):	504,59 kcal
Fett:	15,40 g
davon gesättigte Fettsäuren:	4,91 g
Kohlenhydrate, resorbierbar:	69,24 g
davon Zucker:	12,02 g
Eiweiß (Protein):	17,84 g
Gesamt-Kochsalz:	3,90 g

Enthaltene Zusatzstoffe:

mit Konservierungsstoffen:
Natriumnitrit
mit Antioxidationsmittel:
Natrium-L-Ascorbat
mit Phosphat:

Donnerstag: 6 RINDFLEISCH- BÄLLCHEN* in Curry-Tomaten-Sauce Pommes Frites fein geraspelter Krautsalat**Enthaltene Zusatzstoffe:****Zutaten, die allergische oder andere Unverträglichkeitsreaktionen auslösen können:****Nährwertangaben je Portion**

Energie (Kilojoule):	2527,70 kJ
Energie (Kilokalorien):	595,85 kcal
Fett:	29,64 g
davon gesättigte Fettsäuren:	7,69 g
Kohlenhydrate, resorbierbar:	65,38 g
davon Zucker:	14,19 g
Eiweiß (Protein):	15,72 g
Gesamt-Kochsalz:	3,49 g

Enthaltene Zusatzstoffe: