

SPEISEPLAN DER 45. KALENDERWOCHE

	MENÜ 1				MENÜ 2				MENÜ 3 - VEGETARISCH				DESSERT			
MONTAG 07.11.2022	Frikassee mit Vollkorn-Reis 				Soljanka mit einer Auswahl an Brot 				Nudeln mit Tomaten-Sauce 				Banane 			
	a,g Kcal: 550 Fett: 30 KH: 40 EW: 29				a Kcal: 453 Fett: 21 KH: 30 EW: 24				a,c,g Kcal: 1113 Fett: 5 KH: 83 EW: 16				Kcal: 77 Fett: 0 KH: 17 EW: 1			
DIENSTAG 08.11.2022	Hack-Pfanne mit Zucchini, Paprika, Zwiebeln, Kartoffeln, Sesam & Koriander 				panierte Jagdwurst "Jäger Art" mit Rahm-Champignons & Kartoffeln 				gefüllte Zucchini an Paprika-Sauce & Vollkorn-Reis 				Natur-Joghurt mit Heidelbeeren 			
	a,g,k Kcal: 534 Fett: 24 KH: 25 EW: 53				a,c,g,i,j,15 Kcal: 670 Fett: 45 KH: 44 EW: 20				a,c,g,1 Kcal: 349 Fett: 10 KH: 50 EW: 19				g Kcal: 111 Fett: 8 KH: 7 EW: 3			
MITTWOCH 09.11.2022	Hähnchenbrust gebraten, an Sauce mit Blumenkohl & Kräuter-Kartoffeln 				Lachs leicht gegart, auf Pesto-Nudeln mit Rucola & Cocktail-Tomaten 				Kartoffel-Rösti überbacken mit mediterranem Gemüse & Balkankäse 				Götterspeise mit Vanille-Sauce 			
	a,g Kcal: 590 Fett: 13 KH: 55 EW: 61				a,c,d,g Kcal: 737 Fett: 30 KH: 71 EW: 43				g Kcal: 554 Fett: 8 KH: 64 EW: 18				g Kcal: 147 Fett: 6 KH: 18 EW: 3			
DONNERSTAG 10.11.2022	Hack-Bällchen Budapester Art mit Ofen-Wedges 												weiße Schoko-Creme mit Löffelbiscuit 			
	c,2,3,15 Kcal: 564 Fett: 23 KH: 29 EW: 21												a,c,g Kcal: 164 Fett: 6 KH: 22 EW: 5			
FREITAG 11.11.2022	Puten-Hackbraten mit Bohnen & Butter-Kartoffeln 												Lebkuchen-Mousse 			
	a,g Kcal: 729 Fett: 48 KH: 22 EW: 30												a,g Kcal: 149 Fett: 1 KH: 24 EW: 9			
SAMSTAG 12.11.2022	Großes Sportschulen-Nudelbuffet mit Würstchen-Gulasch, Bolognese & veganem Geschnetzelten												Schoko-Eisbecher 			
													g,1 Kcal: 232 Fett: 12 KH: 29 EW: 3			
SONNTAG 13.11.2022	Bratwurst an Sauce mit Gemüse & Kartoffelbrei 								Couscous-Pfanne mit Falafel 				Obst 			
	a,g,j,3,8,15 Kcal: 637 Fett: 34 KH: 43 EW: 36								a,i Kcal: 521 Fett: 17 KH: 44 EW: 19				Kcal: 97 Fett: 0 KH: 22 EW: 1			

Änderungen vorbehalten. 1=Farbstoffe, 2=Konservierungsstoffe, 3=Antioxidationsmittel, 4=Geschmacksverstärker, 5= geschwefelt, 6=geschwärzt, 7=gewachst, 8=Phosphat, 10=Süßungsmittel, 13=chininhaltig, 14=koffeinhaltig, 15=unter Schutzatmosphäre verpackt, a=Gluten, b=Krebstiere, c=Eier, d=Fisch, e=Erdnüsse, f=Soja, g=Milchprodukte, h=Nüsse, i=Sellerie, j=Senf, k=Sesam, l=Sulfit/Schwefeldioxid, m=Lupinen, n=Weichtiere

Sport-Menü die für Leistungssportler*innen wichtigen Nährstoffe sind enthalten, bei geringem Fett- und Zuckergehalt

Luxus-Menü enthält eher viel Fett und Zucker und eher wenig an den für Sportler*innen wichtigen Nährstoffen