

# Speisekarte

Speiseplan vom 20.01.2025 bis 26.01.2025 3. KW

	Menü 1 Vollkost	NW	Menü 2 leichte Vollkost	NW	Menü 3 Vegetarisch	NW	Dessert	NW
<b>Montag</b> <b>20.01.2025</b>	Frikadelle vom Schwein, <sup>a,a1,c,j</sup> Knoblauchsauce, <sup>g</sup> Balkangemüse, <sup>g</sup> Kartoffeln <sup>3,5,1</sup>	2189 kJ, 524 kcal, 28,1g Fett, 11,45g ges. FS, 43,19g KH, 12,79g Zucker, 20,45g Eiweiß, 3,34g Salz	Hähnchenroulade "Florentiner Art" mit Spinat füllung, <sup>g,j</sup> Kräutersauce, <sup>g</sup> Kartoffelpüree, <sup>1,3,5,g,1</sup> Romanesco	1934 kJ, 465 kcal, 29,82g Fett, 10,12g ges. FS, 20,55g KH, 4,39g Zucker, 24,74g Eiweiß, 3,89g Salz	Kaiserschmarrn, <sup>a,a1,c,g</sup> Vanillesauce <sup>1-g</sup>	3044 kJ, 724 kcal, 21,87g Fett, 7,13g ges. FS, 105,60g KH, 46,52g Zucker, 24,21g Eiweiß, 1,95g Salz	Kompott	129 kJ, 30 kcal, 0,08g Fett, 0,08g ges. FS, 6,4g KH, 6,4g Zucker, 0,32g Eiweiß, 0g Salz
<b>Dienstag</b> <b>21.01.2025</b>	Hähnchen Knusper Schnitzel, <sup>a,a1</sup> Pilzrahmsauce, <sup>g</sup> Erbsengemüse, <sup>g</sup> Kartoffelpüree <sup>1,3,5,g,1</sup>	1671 kJ, 396 kcal, 7,97g Fett, 4g ges. FS, 42,86g KH, 5,83g Zucker, 34,45g Eiweiß, 3,46g Salz	fruchtiges Putencurry, <sup>g,i</sup> Brokkoli, Reis	1734 kJ, 412 kcal, 12,51g Fett, 5,56g ges. FS, 45,34g KH, 13,22g Zucker, 28,37g Eiweiß, 3,35g Salz	Sellerie Knusper Schnitzel, <sup>a,a1,i</sup> Pilzrahmsauce, <sup>g</sup> Erbsengemüse, <sup>g</sup> Kartoffelpüree <sup>1,3,5,g,1</sup>	2042 kJ, 490 kcal, 23,82g Fett, 4,70g ges. FS, 47,76g KH, 7,76g Zucker, 13,45g Eiweiß, 3,81g Salz	Joghurtspeise <sup>g</sup>	546 kJ, 129 kcal, 3,5g Fett, 2,3g ges. FS, 20,9g KH, 19,76g Zucker, 3,51g Eiweiß, 0,14g Salz
<b>Mittwoch</b> <b>22.01.2025</b>	Linseneintopf mit Rauchwurst <sup>1,2,3,5,8,i,1</sup>	1923 kJ, 458 kcal, 11,33g Fett, 3,19g ges. FS, 48,53g KH, 7,94g Zucker, 34,04g Eiweiß, 5,25g Salz	Putensteak, helle Sauce, <sup>g</sup> Möhren, <sup>g</sup> Kartoffeln <sup>3,5,1</sup>	1320 kJ, 313 kcal, 7,96g Fett, 2,54g ges. FS, 23,71g KH, 6,75g Zucker, 31,81g Eiweiß, 1,72g Salz	überbackene Zucchini, <sup>1,a,a1,c,g</sup> helle Sauce, <sup>g</sup> Möhren, <sup>g</sup> Kartoffeln <sup>3,5,1</sup>	994 kJ, 236 kcal, 6,70g Fett, 3,16g ges. FS, 32,01g KH, 13,09g Zucker, 8,07g Eiweiß, 1,70g Salz	Fruchtquark <sup>g</sup>	557 kJ, 133 kcal, 2,3g Fett, 1,48g ges. FS, 14,18g KH, 14,06g Zucker, 10,28g Eiweiß, 0,05g Salz
<b>Donnerstag</b> <b>23.01.2025</b>	Tortelliniauflauf, <sup>2,a,a1,c,g</sup> Frischkäse-Tomatensauce <sup>g,i</sup>	2593 kJ, 620 kcal, 30,38g Fett, 15,90g ges. FS, 62,71g KH, 13,70g Zucker, 21,33g Eiweiß, 4,83g Salz	Gebrautes Schweinefilet, Bratensauce, <sup>a,a1,a3</sup> buntes Gemüse, Kartoffeln <sup>3,5,1</sup>	1527 kJ, 365 kcal, 9,99g Fett, 3,53g ges. FS, 33,99g KH, 5,71g Zucker, 31,00g Eiweiß, 4,59g Salz			pudding <sup>1-g</sup>	367 kJ, 87 kcal, 1,39g Fett, 0,9g ges. FS, 15,43g KH, 9,41g Zucker, 3,09g Eiweiß, 0,13g Salz
<b>Freitag</b> <b>24.01.2025</b>	gebratenes Fischfilet, <sup>a,a1,d</sup> Dill-Soße, <sup>a,a1,g</sup> Blattspinat, <sup>g</sup> Kartoffeln <sup>3,5,1</sup>	2991 kJ, 727 kcal, 50,15g Fett, 8,01g ges. FS, 42,68g KH, 5,26g Zucker, 19,78g Eiweiß, 4,03g Salz	Eieromelett, <sup>c,g</sup> Dill-Soße, <sup>a,a1,g</sup> Wurzelgemüse, <sup>g,i</sup> Kartoffelpüree <sup>1,3,5,g,1</sup>	1989 kJ, 485 kcal, 24,84g Fett, 12,82g ges. FS, 35,54g KH, 9,98g Zucker, 23,24g Eiweiß, 5,21g Salz			Milchreis <sup>g</sup>	515 kJ, 122 kcal, 3,76g Fett, 2,28g ges. FS, 17,95g KH, 10,07g Zucker, 4,10g Eiweiß, 0,43g Salz
<b>Samstag</b> <b>25.01.2025</b>	Schweinenackensteak, Bratensauce, <sup>a,a1,a3</sup> Frühlingsgemüse, <sup>g,i</sup> Kartoffeln <sup>3,5,1</sup>	2171 kJ, 518 kcal, 27,49g Fett, 11,69g ges. FS, 35,16g KH, 6,97g Zucker, 30,11g Eiweiß, 4,40g Salz	Kartoffeleintopf mit Würstchen <sup>1,2,3,8,g,i,1</sup>	1224 kJ, 312 kcal, 10,65g Fett, 3,37g ges. FS, 32,25g KH, 4,76g Zucker, 10,91g Eiweiß, 4,51g Salz	Allergene und Zusatzstoffe: 1 = mit Farbstoff/en, 11 = mit Zuckerart/en und Süßungsmittel/n, 2 = konserviert, 3 = mit Antioxidationsmittel, 5 = geschwefelt, 8 = mit Phosphat/en, a = Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, a1 = Weizen, a3 = Gerste, c = Eier und daraus gewonnene Erzeugnisse, d = Fische und daraus gewonnene Erzeugnisse, g = Milch daraus gewonnene Erzeugnisse (einschließlich Laktose), i = Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse, j = Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse, 1 = Schwefeldioxid und Sulfite > 10 mg/kg oder 10mg/l		Götterspeise <sup>1</sup>	690 kJ, 162 kcal, 0g Fett, 0g ges. FS, 40,54g KH, 40,51g Zucker, 0,04g Eiweiß, 0g Salz
<b>Sonntag</b> <b>26.01.2025</b>	Gekochter Tafelspitz, <sup>i</sup> Apfelrotkohl, <sup>11,3</sup> Kartoffeln <sup>3,5,1</sup>	1630 kJ, 387 kcal, 11,19g Fett, 4,90g ges. FS, 38,35g KH, 18,91g Zucker, 28,46g Eiweiß, 6,34g Salz	Putenrollbraten, Bratensauce, <sup>a,a1,a3</sup> Blumenkohlgemüse, <sup>g</sup> Kartoffeln <sup>3,5,1</sup>	1493 kJ, 355 kcal, 7,23g Fett, 4,18g ges. FS, 32,83g KH, 5,92g Zucker, 34,51g Eiweiß, 4,52g Salz				