

# Speiseplan für die Woche vom 07.05.18 – 13.05.18

# Plan 5

<b>Haferl</b>	<b>max. 2 Getränke</b>		Zucker (20 kcal)	<b>St.</b>		<b>Belag max.3 Stück</b>	<b>St.</b>	<b>Streichfette max. 2 Stück</b>
	Kaffee		Süßstoff 8			Konfitüre (60 kcal)		Butter g (150 kcal)
	Kaffee (koffeinfrei)					Honig (65 kcal)		Margarine (37 kcal)
	Schwarzer Tee	<b>St.</b>	<b>max. 3 Backwaren</b>			Nougatcreme g,h (100 kcal)		
	Pfefferminztee		Semmel a (110 kcal, 2 BE)			Diätkonfitüre 8 (24 kcal/0,5BE)		<b>Sonstiges max. 2 Stück</b>
	Früchtetee		VK-Semmel a (200kcal,3BE)			Wurst 3,4,9 (70 kcal)		Fruchtjoghurt g,1 (7 kcal)
	Milch, kalt g(160kcal,1BE)		Mischbrot a (140 kcal, 2 BE)			Schnittkäse g (70 kcal)		Naturjoghurt g (91 kcal, 1BE)
	Milch, warm g(160kcal,1BE)		Vollkornbrot a (70kcal, 1BE)			Frischkäse g (26 kcal)		Obst 7 (60 kcal, 1BE)
	Kakao, warm g,8(200kcal,1BE)		Weißbrot a (46 kcal, 1 BE)			Quark g (40 kcal)		Diätjoghurt g,1,8 (85 kcal, 1BE)
			Knäckebrot a (32 kcal, 1 BE)					Müsli mit Milch a,h,g(240 kcal)
<b>St.</b>	<b>max. 3 Stück</b>		Zwieback a,c,g (36 kcal)					Ei (hartgekocht) (84 kcal)
	Kondensmilch g (13 kcal)		Hefezopf a,c,g (150 kcal)					

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Suppe</b>	Broccolisuppe 80 kcal a,c,g,i,4	Kartoffelsuppe 80 kcal g,i,4	Nudelsuppe 80 kcal a,i,4	Spinatcremesuppe 80 kcal g,i,4	Klösschensuppe 80 kcal a,c,i,4	Tomatensuppe 80 kcal g,i,4,8	Lebernockensuppe 80 kcal a,c,g,i,4
<b>Tagesgericht 1</b>	Penne Carbonara mit Schinkenstreifen (Putenschinken) und Salat 470 kcal / 3 BE a,g,i,	Putenschnitzel nach Mailänder Art mit Tomatensoße, Spaghetti und Eisbergsalat 520 kcal / 3 BE a,c,i,8	Hähnchen-Cordon Bleu mit Kartoffelsalat und Remouladensoße 510 kcal/3BE a,i	Geflügelhackbraten mit Kartoffelpüree und Mischgemüse 470 kcal / 3 BE a,c,g,e,i	Gyros mit Tzaziki bunter Reis und Krautsalat 510 kcal / 3 BE i,5	Bunter Eintopf mit Rindfleisch Kartoffeln und Wurzelgemüse 510 kcal / 3 BE	Saftiges Rinderragout mit Serviettenknödel und grünen Bohnen 490 kcal / 3 BE a,i,c,g
<b>Tagesgericht 2</b>	Zucchini mit vegetarischer Füllung Zigeunersoße, bunter Reis 470 kcal / 3 BE a,c,f,g,i,4,8	Spaghetti Bolognese (vom Rind) mit Parmesan und Eisbergsalat 470 kcal / 3 BE a,i,8	Schweinegulasch mit Spätzle und Karotten-Erbsengemüse 480 kcal/3BE a,c,g,i,8	Geflügelhackbraten mit Kartoffelpüree und Mischgemüse 470 kcal / 3 BE a,c,g,e,i	Gedämpftes Seelachsfilet mit Kräutersoße Butterkartoffeln und Salat 490 kcal / 3 BE g	Bunter Eintopf mit Rindfleisch Kartoffeln und Wurzelgemüse 510 kcal / 3 BE	Saftiges Rinderragout mit Serviettenknödel und grünen Bohnen 490 kcal / 3 BE a,i,c,g
<b>Tagesgericht 3</b>	Gemüsestrudel mit Kartoffelrahmgemüse 480 kcal a,c,g,i	Germknödel mit Powidelfüllung und Vanillesoße 480 kcal a,g,1,8	Tortellini mit Käsefüllung, Ratatouille und Salat 420 kcal / 3 BE a,g,i,8	Apfelstrudel mit Vanillesoße 450 kcal a,c,g,1,8	Spätzlepfanne mit Gemüse und Kräutersoße 510 kcal a,c,g,i	Pfannkuchen mit Fruchtfüllung und Vanillesoße 480 kcal a,c,g,1,8	Kartoffelrösti mit Frischkäsefüllung, Gemüse u.Kräuterdip 470 kcal c,g
<b>Dessert</b>	Fruchtjoghurt 97 kcal g,1,8	Frisches Obst 60 kcal	Erdbeerquark 80 kcal g,1,8	Kompott 80 kcal	Schokopudding 95 kcal g,8	Früchtequark 110kcal g,1,8	Frisches Obst 60 kcal