

Speiseplan für die Woche vom 16.04.18 - 22.04.18

Plan 2

Haferl	max. 2 Getränke		Zucker (20 kcal)	St.		Belag max.3 Stück	St.		Streichfette max. 2 Stück
	Kaffee		Süßstoff 8			Konfitüre (60 kcal)			Butter g (150 kcal)
	Kaffee (koffeinfrei)					Honig (65 kcal)			Margarine (37 kcal)
	Schwarzer Tee	St.	max. 3 Backwaren			Nougatcreme g,h (100 kcal)			
	Pfefferminztee		Semmel a (110 kcal, 2 BE)			Diätkonfitüre 8 (24 kcal/0,5BE)			Sonstiges max. 2 Stück
	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)
St.	max. 3 Stück		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
Suppe	Spargelsuppe 80 kcal / a,g,i,4	Maultaschensuppe 80 kcal / a,g,i,4	Kartoffelsuppe 80 kcal / a, g,i,4	Grießnockerlsuppe 80 kcal / a,c,g,i,4	Tomatensuppe 110 kcal / g,i,4,8	Karottensuppe 80 kcal / g,i,4	Pfannkuchensuppe 80 kcal / a,c,g,i,4
Tagesgericht 1	Hähnchen Nuggets mit Kartoffelsalat und Remouladensoße 480 kcal / 3 BE / a,g,i	Fleischpflanzerl (vom Rind) mit Rahmsoße, Kartoffelpüree und Leipziger Gemüse 530 kcal / 3 BE / a,c,g,i,j	Hähnchenbrust mit Ananas und Käse gratiniert, Currysoße und bunter Reis 480 kcal / 3 BE / g,,8	Tortiglione mit Hackfleisch-Gemüsesoße (vom Rind) und Salat 460 kcal / a,c,i,	Maultaschen nach Hausfrauen Art mit Rahmsoße und Gemüse 520 kcal / 3 BE / a,c,g,i	Schweinegeschnetzeltes mit Gemüsenudeln und Salat 510 kcal / 3 BE / a,g,i,8	Bayerischer Schweinebraten mit Kartoffelklöße und Rosenkohl 540 kcal / 3 BE / i,5
Tagesgericht 2	Rindergeschnetzeltes mit Champignons Butternudeln und Salat 480 kcal / 3 BE / a,g,i	Vegetarisch gefüllte Paprikaschote mit Rahmsoße und Gemüse mit Zartweizen 490 kcal / 3 BE / a,c,f,g,i,8	Gedünstetes Seelachsfilet mit Schnittlauchsoße und Kartoffelgemüse 490 kcal / 3 BE / d,g,i,j	Rahmschwammerl mit Semmelknödel und Salat 470 kcal / 3 BE / a,c,g,i	Gebackener Leberkäs mit Senf und Kartoffelsalat 520 kcal / 3 BE / i,j,8	Schweinegeschnetzeltes mit Gemüsenudeln und Salat 510 kcal / 3 BE / a,g,i,8	Bayerischer Schweinebraten mit Kartoffelklöße und Rosenkohl 540 kcal / 3 BE / i,5
Tagesgericht 3	Blumenkohl-Käsepflanzerl mit Joghurtdip, Mischgemüse 450 kcal / a,c,g,i,8	Marillknödel mit Vanillesoße 450 kcal / a,c,g,1,8	Penne Rigate mit Broccoli, Schnittlauchsoße und Salat 430 kcal / a,g,i,,8	Quarkauflauf mit Schattenmorellen 410 kcal / c,g	Käsespätzle mit Rahmsoße, Röstzwiebel und Salat 470 kcal / a,c,g,	Apfelstrudel mit Vanillesoße 420 kcal / a,g,1,8	Kartoffeltaschen mit Gemüse und Sauerrahmdip 450 kcal / c,g,i
Dessert	Fruchtjoghurt 97 kcal / g,8	Frisches Obst 60 kcal	Schokopudding 60 kcal / g,8	Früchtequark 95 kcal / g,8	Vanillepudding 110 kcal / g,1,8	Frisches Obst 60 kcal	Milchreis 110 kcal / g,8