

# Speiseplan für die Woche vom 23.04.18 - 29.04.18

# Plan 3

<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>	Broccolicremsuppe 80 kcal g,i,1,4	Leberknödelsuppe 80 kcal a,c,g,i,1,4	Selleriecremesuppe 80 kcal g,i,4	Pfannkuchensuppe 80 kcal a,c,g,i,1,4	Karottensuppe 80 kcal g,i,4	Bratnockerlsuppe 80 kcal a,g,c,i,4	Kohlrabisuppe 80 kcal i,1,4
<b>Tagesgericht 1</b>	Paniertes Hähnchenschnitzel mit Kartoffelsalat und Remouladensoße 510 kcal / 3 BE a,i,3	Mediterranes Geflügelragout, mit Spirelli und Salat 510 kcal / 3 BE a,g,i,8	Panierter Seelachs mit Kartoffelsalat und Remoulade 500 kcal / 3 BE a,i,j,8	Rinderhacksteak mit Tomaten-Zucchini ragout und Kartoffelspalten 470 kcal / 3 BE a,i,8	Jägerschnitzel mit Spätzle und Salat 460 kcal / 3 BE a,c,g,i,8	Schweinsragout mit Tomaten, Paprika, Champignons Butternudeln und Salat 500 kcal / 3 BE a,g,i,8	Sauerbraten mit Brezenknödel und Broccoli 490 kcal / 3 BE a,c,g,8
<b>Tagesgericht 2</b>	Indisches Putencurry mit Gemüsereis und Salat 540 kcal / 3 BE d,i,8	Spiralnudeln mit Schinkenstreifen, (Putenschinken) Tomatensoße und Salat 490 kcal / 3 BE a,g,i,3,8	Lasagne (mit Rinderhack) Käsesoße und Salat 500 kcal / 3 BE a,g,i,8	Rigatoni mit Hackfleischsoße (vom Rind) und Gemüsesalat 470 kcal / 3 BE a,i,8	Königsberger Klopse mit Kapernsoße Gemüsereis und Salat 460 kcal / 3 BE a,c,g,8	Schweinsragout mit Tomaten, Paprika Champignons Butternudeln und Salat 500 kcal / 3 BE a,g,i,8	Sauerbraten mit Brezenknödel und Broccoli 490 kcal / 3 BE a,c,g,8
<b>Tagesgericht 3</b>	Broccoli-Nuggets mit Frühlingsgemüse und Sauerrahm dip 480 kcal / a,c,g,8	Quarkauflauf mit Kirschkompott 470 kcal / 3 BE a,g,1,8	Gemüsefrikadellen mit Karottensoße und grünen Bohnen 450 kcal / 3 BE a,c,g	Frühlingsrolle mit Gemüsereis und Currysoße 420 kcal / 3 BE a,f,g,8	Kaiserschmarrn mit Apfelmus 460 kcal / 3 BE a,c,g	Altbayerische Krautkräpfen mit Champignonrahm und Gemüse 460 kcal a,c,g,i	Reisauflauf mit Früchten und Kompott 470 kcal / 3 BE c,g,1,8
<b>Dessert</b>	Fruchtjoghurt 97 kcal g,8,1	Frisches Obst 60 kcal	Fruchtquark 95 kcal g,8,1	Kompott 80 kcal	Schokopudding 110 kcal g,8	Frisches Obst 80 kcal	Quark-Fruchtjoghurt 60 kcal g,8,1