Speisenplan vom 13.07.2020 bis 19.07.2020, 29. Kalenderwoche

LEBENSHILFE Braunschweig

	Montag	*Nährwerte*	Dienstag	*Nährwerte*	Mittwoch	*Nährwerte*	Donnerstag	*Nährwerte*	Freitag	*Nährwerte*
	13.07.2020		**14.07.2020**		**15.07.2020**		**16.07.2020**		**17.07.2020**	
Menü 1	Thailändisches Hähnchenbrustfilet [a, f, k, a1] mit Kokossauce [a, g, a1] und Wokgemüse (Paprika, Möhren, Champignons) dazu Reis	629,50 Kilokalorien 2644,40 Kilojoule 6,00 ges. Fettsäuren 41,20 g Eiweiß 16,20 g Fett 76,90 g Kohlenhydrate	Schweineschnitzel [a, a1] mit Braunersauce [a, g, i, a1] dazu Fingermöhren und Salzkartoffeln [l]	627,80 Kilokalorien 2638,80 Kilojoule 3,50 ges. Fettsäuren 38,70 g Eiweiß 17,80 g Fett 75,80 g Kohlenhydrate	Hackfleischspieß [2, a, a1, 40] mit Zaziki [9, g] dazu Krautsalat [3] und Tomaten-Reis	591,50 Kilokalorien 2496,00 Kilojoule 4,60 ges. Fettsäuren 33,60 g Eiweiß 16,10 g Fett 76,80 g Kohlenhydrate	Soljanka mit Kartoffeln , Karotten , Sellerie, Porree , Paprika , Gewürzgurken , Sauerkraut unfd Lyonerwurststreifen [3, 5, 9, 11, a, i, j, l, a1] dazu Suppenbrötchen [a, a1]	492,70 Kilokalorien 2062,70 Kilojoule 7,70 ges. Fettsäuren 17,80 g Eiweiß 25,10 g Fett 46,20 g Kohlenhydrate	Matjesfilet [2, d] "Hausfrauenart" mit Äpfeln, Zwiebeln und Gurken [9, g] und Salzkartoffeln [l] dazu Blattsalat mit Essig/Öl-Dressing [3, 5, j, l]	595,40 Kilokalorien 2478,70 Kilojoule 6,40 ges. Fettsäuren 26,10 g Eiweiß 33,00 g Fett 46,50 g Kohlenhydrate
Preis	5,00 €		5,00 €		4,80 €		4,50 €		5,00 €	
Menü 2	Broccoli- Törtchen [a, c, g, a1] mit Kräutersauce [a, g, a1] dazu Gemüse aus Pastinaken, Zucchini und gelben Karotten dazu Kartoffeln [l]	517,60 Kilokalorien 2163,90 Kilojoule 5,80 ges. Fettsäuren 14,90 g Eiweiß 17,40 g Fett 69,80 g Kohlenhydrate	Mediterraner Bohneneintopf mit Zucchini , Auberginen, Karotten , Sellerie, Porree , Tomaten und Tofu [f, i] dazu Vollkornbrötchen [a, a1, a2, a3, a4]	368,80 Kilokalorien 1551,20 Kilojoule 1,60 ges. Fettsäuren 24,20 g Eiweiß 7,40 g Fett 48,10 g Kohlenhydrate	Kartoffelauflauf mit Paprika und Käse [15, c, g, l] dazu Knoblauchsauce [a, g, a1] und Möhrenrohkost	458,20 Kilokalorien 1915,20 Kilojoule 6,70 ges. Fettsäuren 15,00 g Eiweiß 17,30 g Fett 58,40 g Kohlenhydrate	Vollkorn Nudeln [a, a1] mit Pilzsauce aus Zwiebeln , Shiitake ,- Stockschwämmchen,- Champignons ,- und Austernpilze [a, g, a1] dazu Weißkohlsalat [3, 5, l]	706,10 Kilokalorien 2976,30 Kilojoule 2,90 ges. Fettsäuren 23,20 g Eiweiß 15,20 g Fett 113,50 g Kohlenhydrate	Vorsuppe Blumenkohl-Cremesuppe [a, g, a1] Kartoffelröstis mit Apfelmus [3]	433,20 Kilokalorien 1827,00 Kilojoule 2,00 ges. Fettsäuren 6,30 g Eiweiß 17,20 g Fett 60,60 g Kohlenhydrate
Preis	4,80 €		4,00 €		4,40 €		4,50 €		4,50 €	
Dessert	Obst der Saison	52,00 Kilokalorien 217,00 Kilojoule 0,10 ges. Fettsäuren 0,30 g Eiweiß 0,40 g Fett 11,40 g Kohlenhydrate	Pfirischquark [g]	66,30 Kilokalorien 279,20 Kilojoule 0,10 ges. Fettsäuren 5,70 g Eiweiß 0,10 g Fett 10,20 g Kohlenhydrate	Obst der Saison	52,00 Kilokalorien 217,00 Kilojoule 0,10 ges. Fettsäuren 0,30 g Eiweiß 0,40 g Fett 11,40 g Kohlenhydrate	Kirschkompott	58,10 Kilokalorien 243,20 Kilojoule 0,10 ges. Fettsäuren 0,60 g Eiweiß 0,40 g Fett 13,00 g Kohlenhydrate	Vanille- Pudding [g]	37,20 Kilokalorien 156,20 Kilojoule 0,20 ges. Fettsäuren 0,50 g Eiweiß 0,40 g Fett 7,90 g Kohlenhydrate

Wir sind ein guter Gastgeber für Allergiker. Wenn Sie Fragen zu den Inhaltsstoffen in den von uns verwendeten Lebensmittel haben, können Sie sich gerne aunsere Küchen- und Servicemitarbeiter wenden. Die gesetzlich vorgeschriebenen Erläuterungen zu Inhaltsstoffen und Allergenen erhalten Sie in der beigefügten Legende.