

VOLLKOST

LEICHTE VOLLKOST

VEGETARISCH

<p>Menü 1 <input type="checkbox"/></p> <p>Schweinegulasch „Hausfrauen-Art“, Klöße und Rotkohl</p> <p>1754kJ / 416kcal, Fett: 9,5g, gesättigte Fettsäuren: 1,65g, Kohlenhydrate: 55,1g, Zucker: 13,8g, Ballaststoffe: 6,3g, Eiweiß: 24,9g, Salz: 4,86g, Natrium: 1,94g, Kohlehydrateinheit (KE): 5,5 Gluten, Weizen,Ei, Mi.eiweiß, Laktose,Sellerie, Schwein</p>	<p>Menü 2 <input type="checkbox"/></p> <p>Königsberger Klopse in feiner Kapernsosse dazu Salzkartoffeln</p> <p>2003kJ / 485kcal, Fett: 26,5g, gesättigte Fettsäuren: 11,1g, Kohlenhydrate: 37,3g, Zucker: 6,8g, Ballaststoffe: 3,6g, Eiweiß: 21,7g, Salz: 4,66g, Kohlehydrateinheit (KE): 3,7 Gluten, Weizen, Milcheiweiß, Laktose,Sellerie</p>	<p>Menü 3 <input type="checkbox"/></p> <p>2 gefüllte Eierkuchen mit Veggie-Bolognese</p> <p>1620kJ / 385kcal, Fett: 11,5g, gesättigte Fettsäuren: 3,2g, Kohlenhydrate: 61,2g, Zucker: 8,6g, Ballaststoffe: 3,6g, Eiweiß: 21,2g, Salz: 3,02g, Kohlehydrateinheit (KE): 6,2 Gluten, Weizen, Gerste Mi.-eiweiß, Laktose,Ei</p>
<p>Menü 4 <input type="checkbox"/></p> <p>Leberkäse in Bratensosse, Salzkartoffeln Marktgemüse</p> <p>1816kJ / 435kcal, Fett: 25,3g, gesättigte Fettsäuren: 5,9g, Kohlenhydrate: 34,7g, Zucker: 9,9g, Ballaststoffe: 6,2g, Eiweiß: 13,1g, Salz: 4,64g, Kohlehydrateinheit (KE): 3,5 Sellerie, Senf, Ei, Rindfleisch, Schweinefleisch</p>	<p>Menü 5 <input type="checkbox"/></p> <p>Omelette m. Gemüsefüllung dazu Petersilienkartoffeln</p> <p>1175kJ / 279kcal, Fett: 11,7g, gesättigte Fettsäuren: 4,4g, Kohlenhydrate: 28,1g, Zucker: 3,2g, Ballaststoffe: 3,9g, Eiweiß: 13g, Salz: 2,45g, Kohlehydrateinheit (KE): 3 Gluten,,Weizen, Eier, Milcheiweiß, Laktose</p>	<p>Menü 6 <input type="checkbox"/></p> <p>Gemüsecurry und Reis</p> <p>1502kJ / 356kcal, Fett: 10g, gesättigte Fettsäuren: 8,2g, Kohlenhydrate: 56,9g, Zucker: 14,1g, Ballaststoffe: 5,5g, Eiweiß: 7g, Salz: 3,52g, Kohlehydrateinheit (KE): 5,7 Senf</p>
<p>Menü 7 <input type="checkbox"/></p> <p>Frikadelle mit Zwiebelsoße, dazu Salzkartoffeln und grüne Bohnen</p> <p>1838kJ / 439kcal, Fett: 21,7, gesättigte Fettsäuren:6,1g, Kohlenhydrate: 41,1g, Zucker: 6,8g, Ballaststoffe: 6,6g, Eiweiß: 15,7g, Salz: 4,5g, Kohlehydrateinheiten (KE): 4,2 Gluten, Weizen, Eier, Senf, Schwein, Rind</p>	<p>Menü 8 <input type="checkbox"/></p> <p>Fischnuggets in Zitronensoße mit Salzkartoffeln und Blattsalat</p> <p>1102kJ / 261kcal, Fett: 6,0, gesättigte Fettsäuren: 1,6, Kohlenhydrate: 29,3, Zucker: 3,5g, Ballaststoffe: 3, Eiweiß: 20,2g, Salz: 2,74g, Kohlehydrateinheit (KE): 3,0 Milcheiweiß, Laktose, Sellerie, Fisch</p>	<p>Menü 9 <input type="checkbox"/></p> <p>Milchreis mit Roter Grütze</p> <p>1538kJ / 363kcal, Fett: 1,4g, gesättigte Fettsäuren: 0,6g, Kohlenhydrate: 76,4g, Zucker: 38g, Ballaststoffe: 2,3g, Eiweiß: 9,4g, Salz: 0,62g, Kohlehydrateinheit (KE): 7,7 Milcheiweiß,,Laktose,</p>
<p>Menü 10 <input type="checkbox"/></p> <p>5 Fischstäbchen mit Rahmspinat und Salzkartoffeln</p> <p>2106kJ / 501kcal, Fett: 21,9g, gesättigte Fettsäuren: 5,5g, Kohlenhydrate: 48,7g, Zucker: 3,1, Ballaststoffe: 7,3, Eiweiß: 23,2g, Salz: 4,12g, Kohlehydrateinheit (KE): 4,9 Gluten, Weizen, Milcheiweiß, Laktose,</p>	<p>Menü 11 <input type="checkbox"/></p> <p>Geflügelbällchen in Rahmsauce, Leipziger Allerlei und Kartoffeln</p> <p>1686kJ / 402kcal, Fett: 18,1g, gesättigte Fettsäuren: 5,5g, Kohlenhydrate: 40,4, Zucker: 5,6, Ballaststoffe: 5,9g, Eiweiß: 16,8g, Salz: 4,06g Kohlehydrateinheit (KE): 4,0 Gluten, Weizen,Milcheiweiß,Laktose,Sellerie,Senf</p>	<p>Menü 12 <input type="checkbox"/></p> <p>2 Apfelpfannkuchen mit kalter Vanillesauce</p> <p>1782kJ / 421kcal, Fett: 6,5g, gesättigte Fettsäuren: 2,2g, Kohlenhydrate: 74,9g, Zucker: 34,2g, Ballaststoffe:4g, Eiweiß: 9,4g, Salz: 0,62g, Kohlehydrateinheit (KE): 7,5 Gluten, Weizen, Eier, Milcheiweiß,Laktose</p>
<p>Menü 13 <input type="checkbox"/></p> <p>Hühnersuppentopf, dazu ein Brötchen</p> <p>11380kJ / 356kcal, Fett: 9,0g, gesättigte Fettsäuren: 3,5g, Kohlenhydrate: 55,6g, Zucker: 4,9g, Ballaststoffe: 14g, Eiweiß: 18,8g, Salz: 5,15g, Kohlehydrateinheit (KE): 5,6 Gluten, Weizen,Ei,Sellerie,</p>	<p>Menü 14 <input type="checkbox"/></p> <p>Grüner Bohneneintopf, dazu ein Brötchen</p> <p>1978kJ / 470kcal, Fett: 17,1g, gesättigte Fettsäuren: 2,4g, Kohlenhydrate: 73,7g, Zucker: 6 g, Ballaststoffe: 9 g, Eiweiß: 9,9g, Salz: 4,64g, Kohlehydrateinheit (KE): 7,4 Sellerie</p>	<p>Menü 15 <input type="checkbox"/></p> <p>Vegetarische Linsensuppe, dazu ein Brötchen</p> <p>1674kJ / 400kcal, Fett: 13,0g, gesättigte Fettsäuren: 1,1g, Kohlenhydrate: 78g, Zucker: 4,9g, Ballaststoffe: 8g, Eiweiß: 14,6g, Salz: 4,75g, Kohlehydrateinheit (KE): 7,8 Sellerie,</p>