

SPEISEPLAN

für die Woche

13.05.2024 - 17.05.2024

Tag	Reduktion	
Montag 13.05.2024	Gemüse-Couscous Pfanne ^{A, AA} Salat ^{B, D, H, J, K, 1, 2, 21, 22, 43, 44} Fruchtjoghurt ^{B, H, 7}	
	577 kcal; 24 g Fett; 70 g KH; 15 g Eiweiß	
Dienstag 14.05.2024	Putengulasch "Süß-Sauer" ¹ Reis Salat ^{B, D, H, J, K, 1, 2, 21, 22, 43, 44} Quarkdessert ^{B, H}	
	702 kcal; 20 g Fett; 90 g KH; 39 g Eiweiß	
Mittwoch 15.05.2024	Spaghetti mit Blattspinat und Ei ^{A, AA, B, D, H, J} Frischobst ⁴⁴	
	683 kcal; 7 g Fett; 127 g KH; 23 g Eiweiß	
Donnerstag 16.05.2024	Schnibbelbohneentopf Geflügelfrikadelle ^{A, AA, B, H} Puddingbecher ^{B, H, 7, 10}	
	395 kcal; 8 g Fett; 47 g KH; 29 g Eiweiß	
Freitag 17.05.2024	Gemüseintopf mit Wursteinlage ^{J, 1, 2, 16} Brötchen ^{A, AA} Riegel ^{A, AA, AE, AF, B, D, F, G, H, I, IB}	
	356 kcal; 8 g Fett; 54 g KH; 12 g Eiweiß	

(A) Glutenhaltiges Getreide und -erzeugnisse, (AA) Weizen und Weizenerzeugnisse, (AE) Gerste und Gersteerzeugnisse, (AF) Hafer und Hafererzeugnisse, (B) Laktose, (D) Eier und -erzeugnisse, (F) Erdnüsse und -erzeugnisse, (G) Soja und -erzeugnisse, (H) Milch und -erzeugnisse, (I) Schalenfrüchte und -erzeugnisse, (IB) Haselnüsse und Haselnusserzeugnisse, (J) Sellerie und -erzeugnisse, (K) Senf und -erzeugnisse (1) mit Konservierungsstoff, (2) mit Antioxidationsmittel, (7) mit einer Zuckerart und Süßungsmitteln, (10) enthält eine Phenylalaninquelle, (16) mit Phosphat, (21) unter Verwendung von Milch, (22) unter Verwendung von Sahne, (43) enthält keine deklarationspflichtigen Zusatzstoffe, (44) das Produkt enthält keine Zusatzstoffe