






SPEISEPLAN

für die Woche

27.11.2023 - 01.12.2023

Tag	Reduktion	
Montag 27.11.2023	Allgäuer Käsespätzle mit Zwiebeln und verschiedenen Käsesorten ^{A, AA, B, D, H, 12} Salat ^{B, D, H, J, K, 1, 2, 21, 22, 43, 44} Fruchtjoghurt ^{B, H, 7}	
	718 kcal; 26 g Fett; 92 g KH; 27 g Eiweiß	
Dienstag 28.11.2023	Schweinesteak ^{A, AA} Champignonrahmsoße ^{A, AA, B, H} Kartoffeln Brechbohnen Frischobst ⁴⁴	
	349 kcal; 4 g Fett; 46 g KH; 28 g Eiweiß	
Mittwoch 29.11.2023	Lasagne mit Rinderhack und Tomaten ^{A, AA, B, D, H, J} Salat ^{B, D, H, J, K, 1, 2, 21, 22, 43, 44} Milchreis ^{B, D, H, 12}	
	796 kcal; 44 g Fett; 74 g KH; 27 g Eiweiß	
Donnerstag 30.11.2023	Nasi Goreng ^{A, AA, G, K} Salat ^{B, D, H, J, K, 1, 2, 21, 22, 43, 44} Quarkdessert ^{B, H}	
	646 kcal; 27 g Fett; 66 g KH; 31 g Eiweiß	
Freitag 01.12.2023	Hausgemachter Kartoffelsalat ^{B, D, H, K, 2, 4, 12} Frikadelle ^{A, AA, D} Riegel ^{A, AA, AE, AF, B, D, F, G, H, I, IB}	
	832 kcal; 58 g Fett; 48 g KH; 28 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, [4] mit Süßungsmittel, [7] mit einer Zuckerart und Süßungsmitteln, [12] mit Farbstoff, [21] unter Verwendung von Milch, [22] unter Verwendung von Sahne, [43] enthält keine deklarationspflichtigen Zusatzstoffe, [44] das Produkt enthält keine Zusatzstoffe