






SPEISEPLAN

für die Woche

10.06.2024 - 14.06.2024

Tag	Vollkost	
Montag 10.06.2024	Schaschlikgulasch mit Paprika und Zwiebeln ^{A, AA} Nudeln ^{A, AA} Erbsen Fruchtjoghurt ^{B, H, 7, 10, 12}	
	725 kcal; 25 g Fett; 75 g KH; 45 g Eiweiß	
Dienstag 11.06.2024	Eieromelette ^{B, D, H} Kartoffelpüree ^{B, H, 12} Rahmspinat ^{B, H} Buttermilchdessert ^{B, H}	
	658 kcal; 34 g Fett; 57 g KH; 26 g Eiweiß	
Mittwoch 12.06.2024	Hähnchendöner mit Gemüse und Zwiebeln ^{A, AA, L} Salat ^{B, D, H, J, K, 1, 2, 21, 22, 43, 44} Zaziki ^{B, D, H, K, 1} Frischobst ⁴⁴	
	872 kcal; 46 g Fett; 73 g KH; 38 g Eiweiß	
Donnerstag 13.06.2024	Hackbraten ^{A, AA} Pikante Soße ^{A, AA} Kohlrabi in Rahm ^{B, H} Kartoffeln Quarkdessert ^{B, H}	
	724 kcal; 33 g Fett; 73 g KH; 33 g Eiweiß	
Freitag 14.06.2024	Gyrossuppe mit Paprika, Mais und Zwiebeln ^{A, AA, 6} Brötchen ^{A, AA} Riegel ^{A, AA, AE, AF, B, D, F, G, H, I, IB}	
	672 kcal; 34 g Fett; 56 g KH; 34 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, (L) Sesamsamen und -erzeugnisse (1) mit Konservierungsstoff, (2) mit Antioxidationsmittel, (6) mit einer Zuckerart und Süßungsmittel, (7) mit einer Zuckerart und Süßungsmitteln, (10) enthält eine Phenylalaninquelle, (12) mit Farbstoff, (21) unter Verwendung von Milch, (22) unter Verwendung von Sahne, (43) enthält keine deklarationspflichtigen Zusatzstoffe, (44) das Produkt enthält keine Zusatzstoffe