

Essen 1

Essen 2

Mo 07.09.		Hühner-frikassee mit feinem Gemüse ^{A,A1,A5,B,H,J} und Reis	
2194 kJoule, 520 kcal, 12 g Fett, 6 g GsFs, 70 g KH, 3 g KMD, 31 g Eiweiß, 3 g Salz			
Di 08.09.		Käse-Lauch-Suppe mit Hack-fleisch, ^{B,H,J} dazu ein Laugen-brötchen ^{A,A1}	
2222 kJoule, 529 kcal, 24 g Fett, 12 g GsFs, 52 g KH, 6 g KMD, 25 g Eiweiß, 3 g Salz			
Mi 09.09.		Tafel-spitz ^J mit Meerrettich-soße ^{2,A,A1,B,H,M} und Bouillon Kartoffeln ^J	
2543 kJoule, 606 kcal, 24 g Fett, 11 g GsFs, 56 g KH, 8 g KMD, 38 g Eiweiß, 1 g Salz			
Do 10.09.		Moussaka (griechisch) mit Rind-fleisch, ^{B,H,J} Zucchini und Aubergine, dazu ein Salat mit Feta ^{2,B,D,H}	
2382 kJoule, 571 kcal, 39 g Fett, 15 g GsFs, 26 g KH, 10 g KMD, 28 g Eiweiß, 1 g Salz			
Fr 11.09.		Kohlrabi-eintopf mit Geflügel-klößchen, dazu ein Dessert ^{B,H}	
1308 kJoule, 310 kcal, 7 g Fett, 1 g GsFs, 44 g KH, 1 g KMD, 16, g Eiweiß, 1 g Salz			

	Milch-nudeln ^{A,A1,B,H} mit Zucker und Zimt und Kirschen	
3523 kJoule, 837 kcal, 14 g Fett, 9 g GsFs, 150 g KH, 57 g, KMD, 24 g Eiweiß, 1 g Salz		
	Reis-pfanne (asiatisch) mit Tofu und gerösteten Erdnüssen ^{1,A,A1,F,G}	
4051 kJoule, 966 kcal, 42 g Fett, 25 g GsFs, 111 g KH, 6 g KMD, 36 g Eiweiß, 2 g Salz		
	Kartoffel-Brokkoli-Auflauf mit Gouda gebacken ^{B,D,H}	
1893 kJoule, 457 kcal, 33 g Fett, 21 g GsFs, 23 g KH, 7 g KMD, 17 g Eiweiß, 1 g Salz		
	Frühlings-kräuter-quark ^{B,H} mit Radieschen, Leinöl und Kartoffeln	
1770 kJoule, 423 kcal, 16 g Fett, 3 g GsFs, 43 g KH, 12 g KMD, 24 g Eiweiß, 1 g Salz		
	Rote-Bete-Süßkartoffel-pfanne ^{B,H} mit Tomaten-soße, ^{12,A,A1,B,G,H,J} dazu ein Dessert ^{B,H}	
2354 kJoule, 560 kcal, 21 g Fett, 9 g GsFs, 77 g KH, 30 g KMD, 12 g Eiweiß, 1 g Salz		