

Essen 1

Essen 2

Mo 14.09.		Kasseler-braten ^{1,2,J} mit Rot-kohl, Soße ^{2,6} und Kartoffeln	
2202 kJoule, 521 kcal, 23 g Fett, 9 g GsFs, 50 g KH, 9 g KMD, 28 g Eiweiß, 5 g Salz			
Di 15.09.		Fisch-filet (paniert) ^{12,A,A1,B,E,H,K} mit Dill-Senf-soße ^{12,A,A1,B,G,H,J,K} und Kartoffeln, dazu Gurken-salat	
2719 kJoule, 652 kcal, 31 g Fett, 7 g GsFs, 68 g KH, 5 g KMD, 22 g Eiweiß, 3 g Salz			
Mi 16.09.		Hack-braten (Schwein/Rind) ^{A,A1} mit Soße, Erbsen ^{12,A,A1,B,G,H} und Kartoffel-püree ^{B,H}	
3021 kJoule, 723 kcal, 38 g Fett, 18 g GsFs, 56 g KH, 6 g KMD, 38 g Eiweiß, 4 g Salz			
Do 17.09.		Schweine-gulasch ^{12,A,A1} mit Makkaroni ^{A,A1}	
2346 kJoule, 559 kcal, 16 g Fett, 3 g GsFs, 66 g KH, 8 g KMD, 35 g Eiweiß, 2 g Salz			
Fr 18.09.		Linsen-eintopf ^J mit Wiener Würstchen ^{1,2,16}	
1663 kJoule, 397 kcal, 15 g Fett, 6 g GsFs, 38 g KH, 3 g KMD, 22 g Eiweiß, 1 g Salz			

	Vanille-milch-grieß ^{93,12,A,A,-B,H} mit Kirschen	
1978 kJoule, 468 kcal, 4 g Fett, 3 g GsFs, 91 g KH, 47 g KMD, 14 g Eiweiß, 1 g Salz		
	Kräuter-quark mit Radieschen, ^{B,H} und Kartoffeln, dazu Gurken-salat	
1324 kJoule, 315 kcal, 3 g Fett, 2 g GsFs, 44 g KH, 14 g KMD, 25 g Eiweiß, 1 g Salz		
	Salat-teller mit geräuchertem Tofu ^{A,A1,G} und Dressing ^{B,H}	
1806 kJoule, 435 kcal, 33 g Fett, 3 g GsFs, 16 g KH, 12 g KMD, 18 g Eiweiß, 2 g Salz		
	Kartoffel-gulasch (vegetarisch) ^{2,A,A1,A5,G}	
873 kJoule, 208 kcal, 2 g Fett, 1 g GsFs, 38 g KH, 10 g KMD, 7 g Eiweiß, 6 g Salz		
	Spirelli ^{A,A1} mit Tomaten-soße ^{12,A,A1,B,G,H,J} und Reibe-käse ^H	
2687 kJoule, 640 kcal, 23 g Fett, 12 g GsFs, 83 g KH, 9 g KMD, 22 g Eiweiß, 2 g Salz		