

Essen 1

Essen 2

Mo 12.10.		Kraut-fleckerl mit Soße, Speck und Zwiebeln, ^{1,2,A,A1,D,J} dazu ein kleiner Salat	
2352 kJoule, 561 kcal, 16 g Fett, 5 g GsFs, 82 g KH, 19 g KMD, 19 g Eiweiß, 2 g Salz			
Di 13.10.		Hähnchen-brust-filet (paniert) ^{A,A1} mit Soße und Gemüse-reis	
3410 kJoule, 812 kcal, 26 g Fett, 2 g GsFs, 87 g KH, 7 g KMD, 54 g Eiweiß, 6 g Salz			
Mi 14.10.		Brat-wurst ^{16,J,K} mit Soße Sauer-kraut ^{1,2} und Kartoffeln	
2860 kJoule, 686 kcal, 45 g Fett, 11 g GsFs, 49 g KH, 4 g KMD, 18 g Eiweiß, 5 g Salz			
Do 15.10.		Schweine-geschnetzeltes (Gyros Art) mit Tsatsiki ^{8,H} und Reis	
2941 kJoule, 699 kcal, 32 g Fett, 10 g GsFs, 74 g KH, 7 g KMD, 30 g Eiweiß, 3 g Salz			
Fr 16.10.		Grüne Bohnen-eintopf mit Rind-fleisch ^{A,A1}	
843 kJoule, 201 kcal, 8 g Fett, 4 g GsFs, 17 g KH, 2 g KMD, 13 g Eiweiß, 2 g Salz			

	Milch-reis ^{B,H} mit Apfel-mus, ² dazu Zucker und Zimt	
2372 kJoule, 564 kcal, 13 g Fett, 9 g GsFs, 97 g KH, 60 g KMD, 12 g Eiweiß, 1 g Salz		
	Gemüse-lasagne mit Tomaten-soße, ^{12,A,A1,B,G,H,J} dazu Apfel-Möhren-Rohkost	
2554 kJoule, 611 kcal, 26 g Fett, 14 g GsFs, 69 g KH, 25 g KMD, 22 g Eiweiß, 1 g Salz		
	Bunter Salat-teller ¹⁵ mit Falafel-bällchen, ^{A,A1} Oliven und Sonnenblumen-kernen ¹⁵	
1653 kJoule, 396 kcal, 23 g Fett, 3 g GsFs, 31 g KH, 9 g KMD, 12 g Eiweiß, 3 g Salz		
	Spätzle ^{A,A1,B,D,H} mit Käse-soße ^{12,A,A1,B,G,H} und Röst-zwiebeln ^{A,A1}	
3086 kJoule, 738 kcal, 36 g Fett, 18 g GsFs, 77 g KH, 5 g KMD, 24 g Eiweiß, 5 g Salz		
	Spitz-kohl (gebacken) mit Gremolata (Kräuter-öl), ¹⁴ und Süßkartoffel-püree	
1767 kJoule, 424 kcal, 25 g Fett, 3 g GsFs, 38 g KH, 15 g KMD, 8 g Eiweiß, 1 g Salz		