

Essen 1

Essen 2

Mo 19.10.		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 20.10.		Blumenkohl (überbacken) mit Käse ^H und Süßkartoffel-püree	
1388 kJoule, 331 kcal, 13 g Fett, 6 g GsFs, 35 g KH, 12 g KMD, 15 g Eiweiß, 1 g Salz			
Mi 21.10.		Sahne-hering (nach Hausmanns-art) ^{1,2,4,7,10,B,D,E,H} mit Kartoffeln	
1990 kJoule, 479 kcal, 28 g Fett, 5 g GsFs, 39 g KH, 9 g KMD, 15 g Eiweiß, 4 g Salz			
Do 22.10.		Schweine-schnitzel ^{A,A1} mit Soße, Misch-gemüse ^{B,H} und Kartoffeln	
2106 kJoule, 500 kcal, 10 g Fett, 2 g GsFs, 69 g KH, 8 g KMD, 30 g Eiweiß, 3 g Salz			
Fr 23.10.		Soljanka ^{1,2,4,12,16,K} mit Zitronen-ecke, ¹⁴ dazu eine Schrippe ^{A,A1}	
1832 kJoule, 438 kcal, 20 g Fett, 8 g GsFs, 42 g KH, 8 g KMD, 20 g Eiweiß, 3 g Salz			

	Milch-nudeln ^{A,A1,B,H} mit Kirschen, dazu Zucker und Zimt	
3508 kJoule, 832 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}	
3170 kJoule, 758 kcal, 41 g Fett, 24 g GsFs, 65 g KH, 6 g KMD, 32 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		
	Eier (gekocht) ^D mit Senf-soße ^{12,A,A1,B,G,H,K} und Kartoffeln	
1902 kJoule, 456 kcal, 22 g Fett, 8 g GsFs, 41 g KH, 3 g KMD, 21 g Eiweiß, 2 g Salz		
	Rote Bete-Süßkartoffel-pfanne ^{B,H} mit Kräuter Dip ^{12,A,A1,B,G,H,J}	
1669 kJoule, 398 kcal, 17 g Fett, 9 g GsFs, 50 g KH, 30 g KMD, 7 g Eiweiß, 1 g Salz		