



Speiseplan für das Wohnungslosentreffen 2017

Speiseplan vom 24.07.2017 bis 30.07.2017, 30. Kalenderwoche

	Menü	Inhaltsstoffe	Vegetarisch	Inhaltsstoffe	Dessert	Inhaltsstoffe
Montag 24.07.2017	Fleischpfanne Nudeln/ Salzkartoffeln	689,6 kcal 2897,6 kJ 9,9 BE 16,1 g 15,4 g	0		Wackelpudding Be.	81,3 kcal 343,8 kJ 1,7 BE
Zusatzstoffe	3	118,1 g		1		20 g
Allergene	a, g, a1			0		
Dienstag 25.07.2017	Topfsülze Bratkartoffeln Quarkremoulade saure Gurke	518,1 kcal 2160,4 kJ 2,5 BE 25,5 g 25,7 g	0		Apfel	84 kcal 351 kJ 1,7 BE 0,5 g 0,1 g
Zusatzstoffe	1, 9	43 g		0		19,8 g
Allergene	a, c, j, a1			0		
Mittwoch 26.07.2017	Tomatencremesuppe Milchreis mit Kirschen	700,1 kcal 2939,4 kJ 9,2 BE 19,3 g 18,9 g	0		0	
Zusatzstoffe	0	110,7 g		0		
Allergene	g			0		
Donnerstag 27.07.2017	Omelette Spinat und Salzkartoffeln	542,5 kcal 2266,4 kJ 4,4 BE 32,8 g 18,7 g	0		Rote Grütze Be.	120 kcal 503,8 kJ 1,3 BE 0,6 g 2,4 g
Zusatzstoffe	0	56,4 g		0		23,8 g
Allergene	g			0		
Freitag 28.07.2017	Seelachsfilet paniert mit Kartoffelsalat	465,9 kcal 1948,6 kJ 2,2 BE 6,5 g 25 g	0		Banane	108 kcal 451,8 kJ 2 BE 1,4 g 0,2 g
Zusatzstoffe	0	51,1 g		0		24,2 g
Allergene	a, c, d, j, a1			0		
Samstag 29.07.2017	Schnitzel mit Nudelsalat	668,1 kcal 2807,9 kJ 7,2 BE 31 g 26,6 g	0		Joghurt Be.	111,3 kcal 468,8 kJ 1,4 BE 3,3 g 1,4 g
Zusatzstoffe	3, 9	76,1 g		1		21,3 g
Allergene	a, c, g, i, j, a1			g		
Sonntag 30.07.2017	Hühnerfrikassee Reis/ Salzkartoffeln Möhrensalat	998,4 kcal 4201 kJ 9,2 BE 80,7 g 25,7 g	0		Puddingstrudel Be.	176,3 kcal 738,8 kJ 3,6 g 7,9 g
Zusatzstoffe	0	108,3 g		1		22,5 g
Allergene	a, g, i, a1			g		

Legende der Zusatzstoffe

Energie (Kilokalorien)	kcal	1 - mit Farbstoff, 2 - mit Konservierungsstoff, 3 - mit Antioxidation
Energie (Kilojoule)	kJ	Geschmacksverstärker, 5 - geschwefelt, 6 - geschwärzt, 7 - gew
Broteinheiten	BE	9 - mit Süßungsmittel, 11 - mit einer Zuckerart und Süßungsmittel
Eiweiß (Protein)		von Tafelsüße, 13 - enth. eine Phenylalaninquelle(Aspartam), 14
Fett		Verzehr abführend wirken, 16 - chininhaltig, 17 - coffeinhaltig, 18
Kohlenhydrate, resorbierbare	g	mit erhöhtem Tauringehalt, 21 - kann Aktivität und Aufmerksamkeit

Legende der Allergene

a - enth. Gluten, b - enth. Krebstiere, c - enth. Ei, d - enth. Fisch, e - enth. Erdnüsse, f - enth. Soja (gen-tech-frei), g - Laktose, h - enth. Schalenfrüchte, i - enth. Sellerie, j - enth. Senf, k - enth. Sesam, l - enth. Schwefeldioxid/Sulfite, m - Weichtiere, a1 - enth. Weizen, a2 - enth. Roggen, a3 - enth. Gerste, a4 - enth. Hafer, a5 - enth. Dinkel, a6 - enth. Kan h2 - enth. Haselnuss, h3 - enth. Walnuss, h4 - enth. Cashewnuss, h5 - enth. Pekannuss, h6 - enth. Paranuss, h7 - enth. Macadamianuss

Legende der Informationen

15 - unter Schutzatmosphäre verpackt, 31 - mit Alkohol, 32 - mit Stärke oder Pflanzenstärke, 33 - mit Geflügelfleisch oder tier. Fett, 36 - z. T. fein zerkleinertes Fleisch, 37 - bestrahlt oder m. ionisierenden Strahlen behandelt, 38 - aus ge Lebensmitteln hergestellt, 39 - gentechnisch verändert, 40 - mit Nitritpökelsalz, 41 - mit Eiklar, 42 - mit kakaohaltiger F Knoblauch, 44 - Rindfleisch, 45 - Geflügel, 46 - andere Fleischsorte, 47 - Fisch, 48 - aus Fleischstücken zusammenge Fischstücken zusammengefügt, 50 - enth. Glutamat, 51 - enth. Koriander, 52 - enth. Karotte, 53 - enth. Gemüse, 54 - 55 - enth. Mais, 56 - unter Verwendung von Sahne, 57 - enth. Molkeneiweiß, 58 - mit Milchpulver, 59 - enth. Pflanzen Verwendung von Milch, - enth. Süßholz, - enth. Süßholz. Bei hohem Blutdruck sollte ein übermäßiger Verzehr vermie Koffeingehalt. Für Kinder und schwangere oder stillende Frauen nicht empfohlen., - mit zugesetzten Pflanzensteriner Zutatenersatz, - enth. zugesetzte Eiweiße, - zugesetztes Wasser > 5%, - Wursthülle ist nicht zum Verzehr geeignet, Kinder und schwangere Frauen nicht empfohlen.