









## Wochenspeiseplan für Sacre Coeur - Mittagessen vom 15. Januar 2018 - 19. Januar 2018

Das Kulinario Team wünscht "guten Appetit" und eine erholsame Pause!

Montag 15. Januar			
Tagessuppe	Gelbe Rübensuppe (A,G,L)	90 2 g 5 g 9 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Tagesmenü  	Erdäpfelgulasch (A,G), Krustenbrot (A), Fruchtjoghurt (G)	663 22 g 18 g 98 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Fleischlose Kost	Makkaroniauflauf mit Gemüse (A,C,G), Eisbergsalat (O), Fruchtjoghurt (G)	495 24 g 23 g 46 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Dienstag 16. Januar			
Tagessuppe	Backerbsensuppe (A,C,G,L)	111 2 g 7 g 11 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Tagesmenü	Gemüselaibchen (A,C,G,L), Kräutersauce (G,L), Petersilerdäpfel (G), Blattsalatmix (O), Apfel-Hollunderblütenjoghurt (G)	570 19 g 20 g 76 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Fleischlose Kost	Gemüselaibchen (A,C,G,L), Kräutersauce (G,L), Petersilerdäpfel (G), Blattsalatmix (O), Apfel-Hollunderblütenjoghurt (G)	570 19 g 20 g 76 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Mittwoch 17. Januar			
Tagessuppe	Frittatensuppe (A,C,G,L)	108 4 g 5 g 11 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Tagesmenü  	Lasagne(Rind) (A,C,G,L), Eisbergsalat (O), Obst nach Saison	626 26 g 24 g 73 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Fleischlose Kost	Gemüselasagne (A,C,G,L), Eisbergsalat (O), Obst nach Saison	545 18 g 19 g 72 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Donnerstag 18. Januar			
Tagessuppe	Grießnockerlsuppe (A,C,L)	74 2 g 3 g 9 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Tagesmenü 	Gnocchi mit Paradeissauce (A,C,G), Parmesan (C,G), Blattsalatmix (O), Biskuitroulade (A,C)	687 18 g 13 g 122 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Fleischlose Kost 	Gnocchi mit Paradeissauce (A,C,G), Parmesan (C,G), Blattsalatmix (O), Biskuitroulade (A,C)	687 18 g 13 g 122 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Freitag 19. Januar			
Tagessuppe	Lauch-Grießsuppe (A,G,L)	56 2 g 2 g 7 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Tagesmenü  	Gebackenes Seelachsfilet (A,D), Reis, Erdäpfelsalat (L,M), Eisbergsalat (O), Obst nach Saison	678 23 g 19 g 100 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate
Fleischlose Kost	Apfelstrudel (A,G), Vanillesauce (G), Obst nach Saison	685 10 g 17 g 119 g	Kcal Eiw eiß Fett Kohlenhydrate

### Deklarationspflichtige Zusatzstoffe und Allergeninformation gemäß Codexempfehlung

1 = Aspartam, A = glutenhaltiges Getreide, B = Krebstiere, C = Ei, D = Fisch, E = Erdnuss, F = Soja, G = Milch oder Laktose, H = Schalenfrüchte, L = Sellerie, M = Senf, N = Sesam, O = Sulfite, P = Lupinen, R = Weichtiere