

Speiseplan Woche 4

	KLASSISCH & NEU GEDACHT	GUT BEKÖMMLICH	VEGETARISCH
Montag	Karottencremesuppe Chili sin carne mit einem Brötchen Schokopudding  	Karottencremesuppe Pasta mit Hähnchen, Spinat, Pesto und Parmesan Schokopudding 	Karottencremesuppe Omelette mit Champignonsoße, Kartoffeln und Salat Schokopudding 
Dienstag	Spargelcremesuppe Mexikanische Hirsepfanne mit einem Kräuterdip Froop Kirsch  	Spargelcremesuppe Gedünstetes Rindfleisch, Kräutersoße, Kartoffeln und Salat Froop Kirsch 	Spargelcremesuppe Süßkartoffel-Kichererbsen-Curry, Basmatireis, Salat Froop Kirsch 
Mittwoch	Tomatencremesuppe Heringsstipp dazu Kartoffeln und Salat Vanillepudding 	Tomatencremesuppe Hähnchengeschnetzeltes, Curryreis, Buntes Möhrengemüse Vanillepudding 	Tomatencremesuppe Tortellini, Käsesoße, Salat Vanillepudding 
Donnerstag	Geflügelcremesuppe Möhren Räuchertofu Eintopf Froop Mango  	Geflügelcremesuppe Geflügelhacksteak, Soße, Kaisergemüse, Kartoffeln Froop Mango 	Geflügelcremesuppe Gnocchi Gemüsepfanne mit Salat Froop Mango 
Freitag	Broccolicremesuppe vegane Paprikaschote, Tomaten-Paprikasoße, Vollkorn Naturreis, Salat Grießpudding  	Broccolicremesuppe Curry-Kokos-Fisch mit Reis und Blumenkohl Grießpudding 	Broccolicremesuppe Vollkornspaghetti mit Tomaten-Gemüsesoße und Parmesan Grießpudding 
Samstag	Blumenkohlcremesuppe Linseneintopf mit Bockwurst und Brötchen Nuss Nougat Pudding 	Blumenkohlcremesuppe Gemüseauflauf mit Salat Nuss Nougat Pudding 	Blumenkohlcremesuppe Couscous Gemüsetörtchen, Ratatouille, Kräuterquark Nuss Nougat Pudding  
Sonntag	Tomatencremesuppe Schweinebraten, Soße, Kohlrabi, Kartoffeln Schokomousse	Tomatencremesuppe Panierte Hähnchenbrust, Spinat, Tomatenreis Schokomousse 	Tomatencremesuppe Falafelbällchen, Minz-Joghurt, Reis, Salat Schokomousse  



vegetarisch



vegan



Eiweiß bewusste Wahl



gesunde Wahl



St. Elisabeth-
Krankenhaus
Köln-Hohenlind

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

		Nährwerte										
		Kalorien [kcal]	Joule [kJ]	Fett [g]	davon ges. Fettsäuren [g]	Kohlenhydrate [g]	davon Zucker [g]	Eiweiß [g]	Natrium [g]	Ballaststoffe [g]	Kochsalz [g]	co2e [g]
Ratatouille	p.P.[102g]	29	123	0,33	0,10	4,59	3,58	1,14	0,08	0,14	0,19	0
	pro 100g	29	121	0,32	0,10	4,50	3,51	1,12	0,08	0,13	0,19	0
Kräuterquark	p.P.[120g]	164	683	11,28	7,56	4,68	4,68	10,68	0,00	0,00	1,08	0
	pro 100g	137	569	9,40	6,30	3,90	3,90	8,90	0,00	0,00	0,90	0
Schweinebraten, Soße, Kohlrabi, Kartoffeln	p.P.[453g]	259	1.091	2,91	1,24	30,94	4,99	23,09	0,59	0,34	3,15	0
	pro 100g	57	241	0,64	0,27	6,83	1,10	5,10	0,13	0,07	0,70	0
Schweinebraten	p.P.[80g]	100	422	2,16	0,80	0,72	0,32	19,20	0,00	0,00	1,04	0
	pro 100g	125	527	2,70	1,00	0,90	0,40	24,00	0,00	0,00	1,30	0
Braune Soße	p.P.[92g]	39	165	0,19	0,04	8,78	1,61	0,32	0,59	0,34	1,47	0
	pro 100g	42	179	0,21	0,04	9,55	1,75	0,35	0,64	0,37	1,60	0
Kohlrabigemüse	p.P.[161g]	33	134	0,20	0,16	4,04	2,58	1,41	0,00	0,00	0,16	0
	pro 100g	20	83	0,12	0,10	2,51	1,60	0,88	0,00	0,00	0,10	0
Kartoffeln	p.P.[120g]	88	371	0,36	0,24	17,40	0,48	2,16	0,00	0,00	0,48	0
	pro 100g	73	309	0,30	0,20	14,50	0,40	1,80	0,00	0,00	0,40	0
Schokomousse	p.P.[75g]	118	491	4,88	3,98	14,25	12,75	3,68	0,00	0,00	0,15	0
	pro 100g	157	655	6,50	5,30	19,00	17,00	4,90	0,00	0,00	0,20	0
Schokomousse	p.P.[75g]	118	491	4,88	3,98	14,25	12,75	3,68	0,00	0,00	0,15	0
	pro 100g	157	655	6,50	5,30	19,00	17,00	4,90	0,00	0,00	0,20	0
Panierte Hähnchenbrust, Spinat, Tomatenreis	p.P.[439g]	455	1.922	4,43	1,19	65,56	6,27	34,74	0,00	0,00	2,17	0
	pro 100g	104	438	1,01	0,27	14,93	1,43	7,91	0,00	0,00	0,49	0
paniertes Hähnchenbrustfilet	p.P.[150g]	204	866	1,80	0,75	21,00	1,50	25,50	0,00	0,00	1,95	0
	pro 100g	136	577	1,20	0,50	14,00	1,00	17,00	0,00	0,00	1,30	0
Blattspinat	p.P.[155g]	39	162	1,20	0,15	0,75	0,45	4,65	0,00	0,00	0,00	0
	pro 100g	25	105	0,77	0,10	0,48	0,29	3,00	0,00	0,00	0,00	0
Tomatenreis	p.P.[134g]	212	895	1,43	0,29	43,81	4,32	4,59	0,00	0,00	0,22	0
	pro 100g	158	668	1,07	0,22	32,69	3,23	3,43	0,00	0,00	0,16	0

[illegible]

Menüs/Komponenten

[illegible]

- Zusatzstoff/Allergen enthalten
- Zusatzstoff/Allergen kann in Spuren enthalten sein

Menüs/Komponenten

[illegible]

- **Zusatzstoff/Allergen enthalten**
- **Zusatzstoff/Allergen kann in Spuren enthalten sein**

Menüs/Komponenten

[illegible]

- **Zusatzstoff/Allergen enthalten**
- **Zusatzstoff/Allergen kann in Spuren enthalten sein**

Menüs/Komponenten

[illegible]

- Zusatzstoff/Allergen enthalten
- Zusatzstoff/Allergen kann in Spuren enthalten sein