

Speiseplan Alsterfood KW 34/22

	Hauptgericht	Vegetarisches Gericht	Dessert	Salatbuffet
Montag 22.08.2022	Gebratenes Seelachsfilet (MSC) in medit. Tomaten-Gemüsesauce, dazu Kräuterreis 663 kcal - E: 12 g - F: 20 g - K: 70 g 42)	Spaghetti Napoli mit Tomatensauce und geriebenem Parmesan 921 kcal - E: 39 g - F: 19 g - K: 144 g	Schokopudding 66 kcal - E: 3 g - F: 1 g - K: 11 g - 18)	Salatbuffet 3 132 kcal - E: 3 g - F: 10 g - K: 7 g 2) 3) 6)
Dienstag 23.08.2022	6 Chicken Nuggets mit süß-saurer Soße und Pommes Frites 1038 kcal - E: 19 g - F: 43 g - K: 54 g 2) 31) 17) 31.1)	Vegetarische Nuggets auf Süß-Sauer-Sauce, dazu Wedges 419 kcal - E: 12 g - F: 15 g - K: 31 g 2) 31) 17) 31.1)	Hausgemachter Erdbeer Joghurt 89 kcal - E: 2 g - F: 1 g - K: 16 g	Salatbuffet 2 162 kcal - E: 4 g - F: 12 g - K: 7 g
Mittwoch 24.08.2022	Gebratener Leberkäse mit Kohlrabigemüse in heller Sauce und Dampfkartoffeln 1134 kcal - E: 7 g - F: 28 g - K: 55 g♣	Asia-Mie-Nudeln mit gebratenem Gemüse und Ei, dazu leichte Sojasauce 709 kcal - E: 24 g - F: 16 g - K: 76 g 2) 31) 17) 31.1)	Hausgemachter Grießbrei Dessert 78 kcal - E: 3 g - F: 2 g - K: 10 g♣	Salatbuffet 1 142 kcal - E: 4 g - F: 10 g - K: 7 g♣
Donnerstag 25.08.2022	Geflügelfrikadelle mit Kräuterrahmkohlrabi und Petersilienkartoffeln 727 kcal - E: 20 g - F: 39 g - K: 66 g	Gemüsecurry mit Kartoffelwürfeln und frischem Koriander, dazu ein 1/2 Sesamring 677 kcal - E: 11 g - F: 23 g - K: 44 g	Mascarpone-Erdbeer- Creme 193 kcal - E: 1 g - F: 18 g - K: 5 g	Salatbuffet 3 132 kcal - E: 3 g - F: 10 g - K: 7 g 2) 3) 6)
Freitag 26.08.2022				