

### Tirolerknödel und gebackener Sellerie

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Frühstück</b>	Grahamgebäck, Butter <sup>[7]</sup> , Emmentaler 45% <sup>[7]</sup> , Eiaufstrich, Paradeiser rot frisch, Orangensaft, Kaffee (Getränk), Kuhmilch <sup>[7]</sup>	Tee, Zitronensaft, Weizenmischbrot mit Sonnenblumenkernen <sup>[4]</sup> , Butter <sup>[7]</sup> , Tilsiter <sup>[7]</sup> , Gurke, Zucker	Grahamgebäck, , Magertopfen <sup>[7]</sup> , Diabetiker-Marmelade, Tee	Kräutertee (Getränk), Graubrot-Roggenmischtoastbrot mit Schrotanteilen <sup>[4]</sup> , Schwein Schinken gekocht ungeräuchert, Topfen Halbfettstufe <sup>[7]</sup> , Marmelade mit Fruchtzucker aus Zitrusfrüchten	Tee, Linsenlaibchen, Schnittlauch-Tofuaufstrich, Paradeiser, Weizenbrot <sup>[4]</sup> , Marmelade, Becel Halbfett Margarine
<b>Jause</b>	Nektarine frisch, Banane frisch	Sauermilch teilentrahmt <sup>[7]</sup> , Kellogg's Special K Red Fruit Riegel <sup>[4, 13]</sup>	Diabetikergebäck, Honigmelone, Trinkwasser	Birne frisch	Marillencreme (6), Zwieback
<b>Mittagessen</b>	Broccolisuppe, Tiroler Knödel, Krautsalat	Schinken, Sellerie-Apfelrohkost, Graubrot mit Gewürzen	Makkaroni, Parmesan <sup>[7]</sup> , Eisbergsalat, KNORR Salatkrönung Sauerrahm Knoblauch <sup>[1, 7]</sup> , Tomatensauce mild, Trinkwasser	Champignonsuppe, Kalbskotelett natur (2), Reis ungeschält gegart, Vogerlsalat mit Essigmarinade (4), Pfirsich frisch	Chinesischer Krabbentopf, Vollreis, Mandarinensaft, Ei <sup>[1]</sup>
<b>Jause</b>	Marillencreme	Birne, Heidelbeere	Fruchtjoghurt mit Süßstoff <sup>[7]</sup> , Haferflocken <sup>[4]</sup> ,	Kräutertee (Getränk), Apfelkuchen aus Germteig fettarm, Fruchtjoghurt mit Süßstoff <sup>[7]</sup>	Bananen im Ausbackteig
<b>Abendessen</b>	Sellerie gebacken, Endiviensalat, Melonensalat	Kartoffelnockerl, Tomatensauce, Vogerlsalat	Hühnerfilets, Salzkartoffeln, Tomatensalat, Himbeeren, Trinkwasser	Kopfsalat mit Kräutern und Salatöl (5), Käsetoast Allgäuer Art (6)	Chinesischer Hühnersalat
<b>Nährwerte</b>					
<b>Energie</b>	1.954 kcal/8.179 kJ	1.491 kcal/6.250 kJ	1.790 kcal/7.501 kJ	1.902 kcal/7.964 kJ	2.264 kcal/9.487 kJ
<b>Eiweiß</b>	65 g	57 g	83 g	85 g	94 g
<b>Fett</b>	63 g	49 g	51 g	59 g	61 g
<b>Calcium</b>	1.064 mg	868 mg	802 mg	952 mg	633 mg
<b>Vitamin C</b>	365 mg	149 mg	158 mg	87 mg	249 mg

### Nährwerte gesamt (Durchschnitt pro Tag)

Energie	Eiweiß (g)	Fett.(g)	KH(g)	Ball. (g)	Vit. C (mg)	Fol-säure (µg)	Vit. D. (µg)	Magnesium (mg)	Calcium (mg)
2.107	66	73	285	36	343	436	2	394	1.189
<b>Sollwerte pro Tag</b>									
Energie	Eiweiß (g)	Fett.(g)	KH(g)	Ball. (g)	Vit. C (mg)	Fol-säure (µg)	Vit. D. (µg)	Magnesium (mg)	Calcium (mg)
2.150	81	72	296	30	100	400	0	350	1.000

**Legende Allergene**

Ei [1]  
Krebs [5]  
Sellerie [9]  
Soja [13]

Erdnuß [2]  
Lupinen [6]  
Senf [10]  
Weichtiere [14]

Fisch [3]  
Milch [7]  
Sesam [11]

Gluten [4]  
Schalenfrüchte [8]  
SO2 Schwefel [12]