



Lebenshilfe

Südliche Weinstraße

Ansprechpartner: Friedrich, Michael
Marie-Curie-Str. 5a
76829 Landau
Telefon: 06341/5497 121

Mittagessen KW 37 vom 13.09. – 17.09.2021

	Hauptspeise	Dessert
Montag	Erseneintopf (123kcal/2g Fett/18g KH/9g Eiweiß/7g Ballast) Geflügel Wiener Würstchen (123kcal/2g Fett/18g KH/9g Eiweiß/7g Ballast) 	Apfelmus (73kcal/0g Fett/17g KH/0g Eiweiß/1g Ballast)
Dienstag	Putengeschnetzeltes 101kcal/5g Fett/1g KH/14g Eiweiß Tortellini (144kcal/9g Fett/22g KH/4g Eiweiß/0g Ballast) Salat 	Früchtejoghurt (99kcal/0,2g Fett/17g KH/1g Eiweiß) 
Mittwoch	Pizzaschiffchen „Margherita“ (336kcal/11g Fett/41g KH/16g Eiweiß) 	Obst
Donnerstag	Paniertes Dorschfilet (217kcal/9g Fett/20g KH/12g Eiweiß) Petersilie-Kartoffel-Püree (122kcal/4g Fett/18g KH/3g Eiweiß/4g Ballast) Karotten in Rahm (51kcal/3g Fett/5g KH/1g Eiweiß/2g Ballast) 	Quark

Wir wünschen euch einen guten Appetit!

Mittagessen KW 38 vom 20.09. – 24.09.2021

	 Hauptspeise	Dessert
Montag	Grießbrei <i>(146kcal/4g Fett/23 KH/5g Eiweiß/1g Ballast)</i> Apfelmus <i>(37kcal/0g Fett/9g KH/0g Eiweiß/1g Ballast)</i>  	Kompott
Dienstag	Hähnchensteak in <i>(99kcal/1g Fett/1g KH/321g Eiweiß/1g Ballast)</i> Rahmsoße <i>(168kcal/15g Fett/7g KH/3g Eiweiß)</i> Reis <i>(109kcal/0g Fett/24g KH/2g Eiweiß/0g Ballast)</i> Brokkoli <i>(23kcal/0g Fett/2g KH/3g Eiweiß/3g Ballast)</i>  	Zitronenquark <i>(124kcal/4g Fett/15g KH/6g Eiweiß/0g Ballast)</i> 
Mittwoch	Schwäbische Käsespätzle <i>(597kcal/34g Fett/47g KH/25g Eiweiß/3g Ballast)</i> Salat   	Obst
Donnerstag	Fischnuggets <i>(257kcal/12g Fett/19g KH/4g Eiweiß/1g Ballast)</i> Kräuterdip <i>(57kcal/2g Fett/6g KH/3g Eiweiß/1g Ballast)</i> Kartoffelwedges   	Joghurt

Mittagessen KW 39 vom 27.09. – 01.10.2021

	Hauptspeise	Dessert
Montag	Pfannkuchen (270kcal/7g Fett/42g KH/11g Eiweiß) Heiße Kirschen (99kcal/0g Fett/24g KH/0g Eiweiß/0g Ballast) 	Quark
Dienstag	Hähnchenschnitzel (212kcal/9g Fett/16g KH/15g Eiweiß) Bratkartoffeln (132kcal/4g Fett/21g KH/3g Eiweiß/2g Ballast) Bratensoße (68kcal/4g Fett/6g KH/3g Eiweiß/1g Ballast) Gemüsesticks 	Schokopudding (1123kcal/3g Fett/15g KH/2g Eiweiß) 
Mittwoch	Maultaschenaufguss in Tomatensoße (482kcal/26g Fett/33g KH/14g Eiweiß) Salat 	Obst
Donnerstag	Schlemmerfilet (364kcal/24g Fett/16g KH/22g Eiweiß) Reis (109kcal/0g Fett/24g KH/2g Eiweiß/0g Ballast) Ratatouille (49kcal/0g Fett/2g KH/3g Eiweiß/2g Ballast) 	Joghurt