

# Nährwertangaben

beziehen sich auf die ausgestellten Portionen (Beilagen = 100g)

Speiseplan vom 01.04.2019 bis 07.04.2019, 14. Kalenderwoche

# STIHL®

		Hauptgericht 1	Hauptgericht 2	Fleischlos	Beilage 1	Beilage 2	Beilage 3	Beilage 4
Montag 01.04.2019	Kilokalorien	3282,5 kcal		740,2 kcal	153,9 kcal	136 kcal	34,9 kcal	
	Kilojoule	13542,3 kJ		3076,4 kJ	642,2 kJ	569,8 kJ	145,2 kJ	
	Eiweiß (Protein)	56,8 g		12 g	5,9 g	2,9 g	1,4 g	
	Fett	320,2 g		50,1 g	5 g	4,4 g	1,8 g	
	Kohlenhydrate, resorbierbare	42,7 g		61,3 g	20,9 g	20 g	3,1 g	
Dienstag 02.04.2019	Kilokalorien	374,4 kcal		791,2 kcal	204,6 kcal	217,8 kcal	34,9 kcal	
	Kilojoule	1563 kJ		3321,3 kJ	866,9 kJ	915,4 kJ	145,2 kJ	
	Eiweiß (Protein)	45,1 g		22,1 g	4 g	2,5 g	1,4 g	
	Fett	20,3 g		28,9 g	2,5 g	12,7 g	1,8 g	
	Kohlenhydrate, resorbierbare	2,7 g		109,5 g	40,9 g	22,5 g	3,1 g	
Mittwoch 03.04.2019	Kilokalorien	314,9 kcal		801,3 kcal	77,7 kcal	148,3 kcal	32,7 kcal	
	Kilojoule	1318,8 kJ		3337,4 kJ	329,7 kJ	627,2 kJ	137,9 kJ	
	Eiweiß (Protein)	37,3 g		17,8 g	2 g	4,8 g	1,3 g	
	Fett	16,9 g		43 g	0,9 g	1,4 g	1,4 g	
	Kohlenhydrate, resorbierbare	3,4 g		84,6 g	14,8 g	28,4 g	4,1 g	
Donnerstag 04.04.2019	Kilokalorien	306,5 kcal		505,5 kcal	153,9 kcal	152,1 kcal	31 kcal	
	Kilojoule	1282,8 kJ		2085,5 kJ	642,2 kJ	643,5 kJ	129,6 kJ	
	Eiweiß (Protein)	43,6 g		6,3 g	5,9 g	7,3 g	1,4 g	
	Fett	13,5 g		50,4 g	5 g	1,7 g	0,5 g	
	Kohlenhydrate, resorbierbare	1,9 g		7 g	20,9 g	26 g	4,2 g	
Freitag 05.04.2019	Kilokalorien	637,6 kcal		226,9 kcal	217,8 kcal	34,9 kcal		
	Kilojoule	2675 kJ		953,9 kJ	915,4 kJ	145,2 kJ		
	Eiweiß (Protein)	2 g		19,2 g	2,5 g	1,4 g		
	Fett	0,8 g		4,9 g	12,7 g	1,8 g		
	Kohlenhydrate, resorbierbare	20,5 g		21 g	22,5 g	3,1 g		