

SPEISEPLAN



MINISTERIUM
FÜR EIN
LEBENSWERTES
ÖSTERREICH

HBLA SITZENBERG
LANDWIRTSCHAFT UND ERNÄHRUNG

Montag,	Frühstücksbüffet	
08.05.2017	Kohlrabicremesuppe Gef.Paprika, Tomatensauce, geröstete Kartoffeln, Saft Kuchen	GL, SL,MI GL, SL,EI MI, GL, EI
	Hörnchensalat, Brot, Butter, Saft	GL, MI, EI,
Dienstag,	Frühstücksbüffet	
09.05.2017	Vorspeisensalat mit Schinken u. Ei Gemüsecremesuppe Marillenknödel mit Fruchtmus, Saft	GL, MI, EI GL, SL,MI GL, EI, MI
	Chili con carne, Gebäck, Saft	GL ,EI,
Mittwoch,	Frühstücksbüffet	
10.05.2017	Klare Suppe mit Einlage Naturschnitzel, Risi-Pisi, Salat, Saft Gugelhupf	GL, SL, EI GL, SL, GL ,EI, MI GLI, EI, MI
	Überbackene Brote, Saft	
Donnerstag,	Frühstücksbüffet	
11.05.2017	Nudelsuppe Putenfilet geb., Petersilkkartoffeln, Salat, Saft Indianerkrapferl	GL, EI GL, EI, MI GL, EI, MI
	Kalte Platte, Brot, Butter, Saft	GL, EI, MI, SF
Freitag,	Frühstücksbüffet	
12.05.2017	Karottensuppe mit Ingwer Pikanter Nudelaufbau, Salat, Mineral Torten	GL, SL, MI GL, MI, EI GL, MI, EI

WIR WÜNSCHEN GUTEN APPETIT!

Lebensmittel der Woche

Karotten

Karotten schmecken nicht nur vorzüglich, sondern zählen auch zu den nährstoffreichsten Gemüsearten. Ihre intensive Färbung stammt von den Carotinen, die nicht nur nach ihrer Umsetzung in Vitamin A lebenswichtig sind. Carotinreiche Lebensmittel fördern die Gesundheit auf vielfältige Weise und sind beliebt in der Kinder- und Krankenkost.

Energiegehalt
Pro 100 g:

kcal 30
kJ 125

Gesundheitsnutzen:

- Mineralstoffreich (Ca, Fe, Mg, P)
- Vitaminreich (β-Carotin, C, E)
- Schützt vor Krebs
- Senken den Cholesterinspiegel
- Verdauungsregulierend

HBLA für Landwirtschaft und Ernährung Schloss Sitzenberg

Schlossbergstraße 4, 3454 Sitzenberg/Reidling
02276/2335 direktion@hbla-sitzenberg.at
www.hbla-sitzenberg.at

