



Speiseplan

AHZ - Robert-Krekel-Haus/Konrad Arndt

05. WOCHE

vom 29.01.2018 bis 04.02.2018



	Menü 1			Menü 2		
Montag 29.01.18 	Gelbe Gemüsesuppe Hähnchengyros Langkornreis dazu Tzatziki Krautsalat Banane	M,Me,La,S G,G M,Me,L	Energie (kcal): 741 Energie (kJ): 3123 Fett (g): 15,8 Kohlenhydrate (g): 108,2 Eiweiß (g): 31,3	Gelbe Gemüsesuppe Gnocchi Bio Tomatensoße Eisbergsalat mit Dressing Banane	M,Me,La,S G,G G,G1,M	Energie (kcal): 546 Energie (kJ): 2309 Fett (g): 7,4 Kohlenhydrate (g): 102,4 Eiweiß (g): 11,4
Dienstag 30.01.18 	Brühe mit Gemüsestreifen Schnitzel "Wiener Art" Champignonsoße und Speck Bratkartoffeln Fruchtjoghurt Maracuja	S G,G1,Ei G,G1,M,Me,La,S M,Me,La	Energie (kcal): 650 Energie (kJ): 2725 Fett (g): 28,9 Kohlenhydrate (g): 62,4 Eiweiß (g): 30,8	Brühe mit Gemüsestreifen Kräuterquark Salzkartoffeln Fruchtjoghurt Maracuja	S M,La,M M,Me,La	Energie (kcal): 324 Energie (kJ): 1361 Fett (g): 9,9 Kohlenhydrate (g): 39,6 Eiweiß (g): 15,3
Mittwoch 31.01.18 	Gemüsebrühe mit Flädle Geflügelleber in Apfel-Zwiebelsoße Kartoffelpüree Erbsengemüse Obstsalat	S,G,G1 G,G1,Sb,M,Me,La,S M,Me,La	Energie (kcal): 561 Energie (kJ): 2355 Fett (g): 19,1 Kohlenhydrate (g): 59,8 Eiweiß (g): 31,1	Gemüsebrühe mit Flädle Gemüsecurry Langkornreis Eisbergsalat mit Dressing Obstsalat	S,G,G1 G,G1,M,Me,La,S M,Me,La	Energie (kcal): 585 Energie (kJ): 2460 Fett (g): 19,1 Kohlenhydrate (g): 88,2 Eiweiß (g): 9,6
Donnerstag 01.02.18 	Karottencremesuppe Eier Frankfurter Grüne Soße Salzkartoffeln Apfelkompott	G,G1,M,Me,La,S E M,Me,La	Energie (kcal): 751 Energie (kJ): 31344 Fett (g): 42,3 Kohlenhydrate (g): 65,4 Eiweiß (g): 22,3	Karottencremesuppe Spinatpfannekuchen mit Friskkäsefüllung Salzkartoffeln Helle Cremesoße Apfelkompott	G,G1,M,Me,La,S G,G1,Ei,M,Me,La M,Me,S	Energie (kcal): 728 Energie (kJ): 3059 Fett (g): 26,3 Kohlenhydrate (g): 99,4 Eiweiß (g): 17,8
Freitag 02.02.18 	Maultaschen in Kraftbrühe Fischhappen im Backteig Remouladensoße Kartoffelsalat Blattsalat mit Dressing Vanillepudding	G,G1,Ei,M,Me,La,S G,G1,Fi,M,Me,La,Sn M,Me,La M,Me,La	Energie (kcal): 1017 Energie (kJ): 4260 Fett (g): 46,4 Kohlenhydrate (g): 110 Eiweiß (g): 10,6	Maultaschen in Kraftbrühe Mediterranes Zucchini- Tomatengemüse Bunte Farfalle Blattsalat mit Dressing Vanillepudding	G,G1,Ei,M,Me,La,S G,G M,Me,La	Energie (kcal): 734 Energie (kJ): 3091 Fett (g): 15,7 Kohlenhydrate (g): 116,2 Eiweiß (g): 25,2
Samstag 03.02.18 	Grünkohleintopf mit Räuchermettenden Vollkornbrot Joghurt mit Früchten	S,Sn G,G1,G3,G4 M,Me,La	Energie (kcal): 655 Energie (kJ): 2713 Fett (g): 48 Kohlenhydrate (g): 26 Eiweiß (g): 23,4	Steckrübeneintopf Vollkornbrot Joghurt mit Früchten	M,Me,La,S G,G1,G3,G4 M,Me,La	Energie (kcal): 418 Energie (kJ): 1749 Fett (g): 18,7 Kohlenhydrate (g): 46,7 Eiweiß (g): 9
Sonntag 04.02.18 	Minestrone "vegetarisch" Rheinischer Sauerbraten Apfelrotkohl Kartoffelklöße Schoko-Vanille-Eis	G,G1,S G,G1,S Ei,M,Me,La Ei,M,Me,La,Sf	Energie (kcal): 542 Energie (kJ): 2206 Fett (g): 13,3 Kohlenhydrate (g): 73,6 Eiweiß (g): 22,1	Minestrone "vegetarisch" Sojageschnetzeltes "Toskana" in Rahmsoße Salzkartoffeln Schoko-Vanille-Eis	G,G1,S G,G1,Ei,Sb,M,Me,La,S,S Ei,M,Me,La,Sf	Energie (kcal): 414 Energie (kJ): 1735 Fett (g): 13,3 Kohlenhydrate (g): 54 Eiweiß (g): 14,5

Änderungen vorbehalten. Allergeninformationen liegen zur Einsicht in der Küche vor.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr Verpflegungsteam!
"Essen hält Leib und Seele zusammen"