



Speiseplan

AHZ - Robert-Krekel-Haus/Konrad Arndt

41. WOCHE

vom 08.10.2018 bis 14.10.2018



	Menü 1		Menü 2	
Montag 08.10.18 	Gemüsesuppe mit Muschelnudeln <small>G,G1,S</small> Hühnerfrikassee <small>G,G1,M,Me,La,S</small> Langkornreis Rote Beetesalat Orangenquarkspeise <small>M,Me,La</small>	Energie (kcal): 3170 Energie (kJ): 753 Fett (g): 19,3 Kohlenhydrate (g): 101,4 Eiweiß (g): 37,8	Gemüsesuppe mit Muschelnudeln <small>G,G1,S</small> Vegetarische Rote-Linsen-Lasagne <small>G,G1,Ei,M,Me,La,S</small> gemischter Blattsalat mit Essig-Öldressing Orangenquarkspeise <small>M,Me,La</small>	Energie (kcal): 2860 Energie (kJ): 682 Fett (g): 21,8 Kohlenhydrate (g): 86,6 Eiweiß (g): 26,4
Dienstag 09.10.18 	Blumenkohlcremesuppe <small>M,Me,La,S</small> Hähnchen "Cordon Bleu" <small>G,G1,M,Me,La</small> Rosenkohl Röstkartoffeln Banane	Energie (kcal): 2652 Energie (kJ): 632 Fett (g): 24,8 Kohlenhydrate (g): 65,4 Eiweiß (g): 26,4	Blumenkohlcremesuppe <small>M,Me,La,S</small> Bio Spätzle-Gemüse-Pfanne <small>G,G1,Ei,S</small> Käsesoße <small>G,g1,M,Me,La,S</small> Banane	Energie (kcal): 2723 Energie (kJ): 648 Fett (g): 16,7 Kohlenhydrate (g): 92,7 Eiweiß (g): 22,4
Mittwoch 10.10.18 	Gemüsebrühe mit Julien <small>s</small> Spaghetti "Bolognese" <small>G,G1,Ei,S</small> bunter Mischsalat mit Essig-Öldressing Dessert 	Energie (kcal): 3218 Energie (kJ): 767 Fett (g): 27,7 Kohlenhydrate (g): 94 Eiweiß (g): 30,5	Gemüsebrühe mit Julien <small>s</small> Gnocchi <small>G,G1</small> mit Gemüsepfanne "Provenca" <small>M,Me,La</small> Tomatensoße Dessert	Energie (kcal): 3830 Energie (kJ): 913 Fett (g): 35 Kohlenhydrate (g): 111 Eiweiß (g): 30,9
Donnerstag 11.10.18 	Bio Tomaten-Mozzarella-Suppe <small>G,G1,M,Me,La</small> Reibekuchen "Hausfrauen Art" <small>G,G1,Ei</small> Apfelmus <small>03</small> Mangofruchtjoghurt <small>M,Me,La</small>	Energie (kcal): 2367 Energie (kJ): 563 Fett (g): 18,4 Kohlenhydrate (g): 79,9 Eiweiß (g): 14,4	Bio Tomaten-Mozzarella-Suppe <small>G,G1,M,Me,La</small> Kartoffelrösti <small>M,Me,La,S</small> Kräuterdipp <small>M,Me,La</small> Eisbergsalat gemischt mit Essig-Öldressing Mangofruchtjoghurt <small>M,Me,La</small>	Energie (kcal): 3125 Energie (kJ): 748 Fett (g): 36,6 Kohlenhydrate (g): 67,4 Eiweiß (g): 27,1
Freitag 12.10.18 	Karottencremesuppe <small>G,G1,M,Me,La,S</small> Kap-Seehechtfilet paniert <small>G,G1,Fi</small> aus nachhaltiger Fischwirtschaft Remouladensoße <small>M,Me,La</small> Salzkartoffeln bunter Blattsalat mit Essig-Öldressing Banane	Energie (kcal): 3892 Energie (kJ): 931 Fett (g): 46,3 Kohlenhydrate (g): 94,4 Eiweiß (g): 27,3	Karottencremesuppe <small>G,G1,M,Me,La,S</small> Gemüsenuggets paniert <small>G,G1,Ei,M,Me,La,S,Se</small> Remouladensoße <small>M,Me,La</small> Salzkartoffeln Banane	Energie (kcal): 3206 Energie (kJ): 791 Fett (g): 39,7 Kohlenhydrate (g): 88,5 Eiweiß (g): 12,7
Samstag 13.10.18  	Vegetarische Linsensuppe <small>s</small> mit Wienerwürstchen wahlweise Geflügelwiener Vollkornbrot <small>G,G1,G2,G3,G4</small> Obstsalat	Energie (kcal): 3093 Energie (kJ): 736 Fett (g): 29,3 Kohlenhydrate (g): 82,3 Eiweiß (g): 27,9	Vegetarischer Grüne Bohneneintopf <small>s</small> Vollkornbrot <small>G,G1,G2,G3,G4</small> Obstsalat	Energie (kcal): 2090 Energie (kJ): 499 Fett (g): 18,1 Kohlenhydrate (g): 65,7 Eiweiß (g): 9,6
Sonntag 14.10.18 	Gemüsebrühe mit Brunoise und Eierstich <small>s,Ei</small> Rinderroulade "Hausfrauen Art" in herzhafter Soße <small>G,G1,S,Sn</small> Apfelrotkohl Kartoffelklöße <small>Ei,M,Me,La</small> Vanillepudding <small>M,Me,La</small>	Energie (kcal): 2533 Energie (kJ): 602 Fett (g): 14,7 Kohlenhydrate (g): 81,5 Eiweiß (g): 31,4	Gemüsebrühe mit Brunoise und Eierstich <small>s,Ei</small> Gemüse Frikadelle "Hausfrauen Art" <small>G,G1,Ei</small> Apfelrotkohl Kartoffelpüree <small>M,Me,La</small> Vanillepudding <small>M,Me,La</small>	Energie (kcal): 2055 Energie (kJ): 488 Fett (g): 11,1 Kohlenhydrate (g): 77,1 Eiweiß (g): 15,2

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

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr Verpflegungsteam!

"Essen hält Leib und Seele zusammen"