



Speiseplan

AHZ - Robert-Krekel-Haus/Konrad Arndt

46. WOCHE

vom 12.11.2018 bis 18.11.2018



	Menü 1		Menü 2	
 Montag 12.11.18 	Klare Gemüsebrühe s Cevapcici Tomatenreis s Krautsalat Kirsch-Bananenquarkspeise M,Me,La	Energie (kcal): 2347 Energie (kJ): 562 Fett (g): 30,1 Kohlenhydrate (g): 33,3 Eiweiß (g): 34,8	Klare Gemüsebrühe s Kartoffel-Zucchini-auflauf G,G1,M,Me,La,S Tomatensoße gem. Eisbergsalat mit Essig-Öldressing Kirsch-Bananenquarkspeise M,Me,La	Energie (kcal): 2300 Energie (kJ): 550 Fett (g): 28,3 Kohlenhydrate (g): 38,4 Eiweiß (g): 29,4
Dienstag 13.11.18 	Spargelcremesuppe G,G1,M,Me,La Gegrillte Hähnchenkeule Röstli Sticks Coleslawsalat M,Me,La Hausgemachte Rote Grütze	Energie (kcal): 2858 Energie (kJ): 636 Fett (g): 33,8 Kohlenhydrate (g): 43,4 Eiweiß (g): 36,8	Spargelcremesuppe G,G1,M,Me,La Rührei Ei,M,Me,La Rahmspinat M,Me,La Kartoffelpüree M,Me,La Hausgemachte Rote Grütze	Energie (kcal): 3251 Energie (kJ): 780 Fett (g): 44,2 Kohlenhydrate (g): 65,2 Eiweiß (g): 24,3
Mittwoch 14.11.18 	Klare Gemüsebrühe mit Brunoise s Alaska Seehecht Fi aus nachhaltiger Fischwirtschaft Brokkoli Dillrahmsoße G,G1,M,Me,La,S Salzkartoffeln Clementine	Energie (kcal): 1923 Energie (kJ): 458 Fett (g): 14,8 Kohlenhydrate (g): 48,5 Eiweiß (g): 28,7	Klare Gemüsebrühe mit Brunoise s Omelette mit Gemüsefüllung G,G1,Ei,M,Me,La,S Dillrahmsoße G,G1,M,Me,La,S Salzkartoffeln Clementine	Energie (kcal): 1961 Energie (kJ): 473 Fett (g): 19,2 Kohlenhydrate (g): 55,1 Eiweiß (g): 15,5
Donnerstag 15.11.18 	Karottencremesuppe G,G1,M,Me,La,S Feinschmecker Reibekuchen G,G1,Ei Apfelmus 03 Tomaten-Eisbergsalat mit Himbeerdressing Pfirsichfruchtjoghurt M,Me,La	Energie (kcal): 3892 Energie (kJ): 392 Fett (g): 49 Kohlenhydrate (g): 96,8 Eiweiß (g): 16,4	Karottencremesuppe G,G1,M,Me,La,S Pflaumenpfannekuchen G,G1,Ei,M,Me,La Vanillesoße G,G1,M,Me,La Pfirsichfruchtjoghurt M,Me,La	Energie (kcal): 2743 Energie (kJ): 653 Fett (g): 21,2 Kohlenhydrate (g): 80,5 Eiweiß (g): 28,1
Freitag 16.11.18 	Gemüsesuppe mit Muschelnudeln G,G1,S Fischfilet paniert G,G1,Ei aus nachhaltiger Fischwirtschaft Hausgemachte Remuladensoße M,Me,La Kartoffelsalat "naturell" Gurkensalt mit Dill Obstsalat 03	Energie (kcal): 4973 Energie (kJ): 1193 Fett (g): 73,3 Kohlenhydrate (g): 96,2 Eiweiß (g): 30,7	Gemüsesuppe mit Muschelnudeln G,G1,S Grünkernbratling G,G5,Ei,M,Me,La,S Schupfnudeln G,G1,Ei Kräuterquarkdipp M,Me,La Gurkensalt mit Dill Obstsalat 03	Energie (kcal): Energie (kJ): Fett (g): Kohlenhydrate (g): Eiweiß (g):
Samstag 17.11.18 	Westfälischer Kartoffeleintopf M,Me,La,S Mischbrottscheibe G,G1,G2,Ei,Sb,M,Me,La Caramelpudding G,E,M,Me,La,Sf	Energie (kcal): 3285 Energie (kJ): 764 Fett (g): 37 Kohlenhydrate (g): 73 Eiweiß (g): 32,9	Bio Vegetarische Linsensuppe s Mischbrottscheibe G,G1,G2,Ei,Sb,M,Me,La wahlweise mit Geflügelwiener Caramelpudding G,E,M,Me,La,Sf	Energie (kcal): 1543 Energie (kJ): 367 Fett (g): 10,2 Kohlenhydrate (g): 51,1 Eiweiß (g): 14
18.11.18	Bio Flädle Gemüsebouillon G,G1,Ei,M,Me,La,S Putenmedaillon in Butter-Kräutersoße G,G1,M,Me,La,S Kaisergemüse "naturell" Kartoffelkroketten Ei,M,Me,La Banane	Energie (kcal): 2886 Energie (kJ): 687 Fett (g): 26 Kohlenhydrate (g): 80,8 Eiweiß (g): 24,8	Bio Flädle Gemüsebouillon G,G1,Ei,M,Me,La,S Spinatpfannekuchen mit Frischkäsefüllung G,G1,Ei,M,Me,La Tomaten-Mozzarella-soße M,Me,La Kaisergemüse "naturell" Kartoffelkroketten Ei,M,Me,La Banane	Energie (kcal): 3331 Energie (kJ): 794 Fett (g): 33,2 Kohlenhydrate (g): 94,8 Eiweiß (g): 21,1

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

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