



Speiseplan

AHZ - Robert-Krekel-Haus/Konrad Arndt

01. WOCHE

vom 31.12.2018 bis 06.01.2019



	Menü 1		Menü 2	
Montag 31.12.18 	Gemüsesuppe mit Muschelnudeln G,G1,S Hühnerfrikassee G,G1,M,Me,La,S Langkornreis Rote Beetesalat Orangenquarkspeise M,Me,La 	Energie (kcal): 3170 Energie (kJ): 753 Fett (g): 19,3 Kohlenhydrate (g): 101,4 Eiweiß (g): 37,8	Gemüsesuppe mit Muschelnudeln G,G1,S Vegetarische Rote-Linsen-Lasagne G,G1,Ei,M,Me,La,S Tomatensoße G,G1,M gemischter Blattsalat mit Essig-Öldressing Orangenquarkspeise M,Me,La	Energie (kcal): 2860 Energie (kJ): 682 Fett (g): 21,8 Kohlenhydrate (g): 86,6 Eiweiß (g): 26,4
Dienstag 01.01.19 	Blumenkohlcremesuppe G,G1,M,Me,La,S Kasseler- Nacken Kartoffelpüree M,Me,La Sauerkraut M,Me,La Banane	Energie (kcal): 760 Energie (kJ): 3168 Fett (g): 45,7 Kohlenhydrate (g): 59,1 Eiweiß (g): 21,8	Blumenkohlcremesuppe M,Me,La,S Bio Spätzle-Gemüse-Pfanne G,G1,Ei,S Käsesoße G,g1,M,Me,La,S Banane	Energie (kcal): 2723 Energie (kJ): 648 Fett (g): 16,7 Kohlenhydrate (g): 92,7 Eiweiß (g): 22,4
Mittwoch 02.01.19 	Gemüsebrühe mit Julien s Spaghetti "Bolognese" G,G1,Ei,S Bunter Mischsalat mit Essig-Öldressing Kirschkompott 03 	Energie (kcal): 3218 Energie (kJ): 767 Fett (g): 27,7 Kohlenhydrate (g): 94 Eiweiß (g): 30,5	Gemüsebrühe mit Julien s Gnocchi G,G1 mit Gemüsepfanne"Provençal" M,Me,La Tomatensoße Kirschkompott 03	Energie (kcal): 3830 Energie (kJ): 913 Fett (g): 35 Kohlenhydrate (g): 111 Eiweiß (g): 30,9
Donnerstag 03.01.19 	Bio Tomaten-Mozzarella-Suppe G,G1,M,Me,La Reibekuchen "Hausfrauen Art" G,G1,Ei Apfelmus 03 Mangofruchtjoghurt M,Me,La	Energie (kcal): 2367 Energie (kJ): 563 Fett (g): 18,4 Kohlenhydrate (g): 79,9 Eiweiß (g): 14,4	Bio Tomaten-Mozzarella-Suppe G,G1,M,Me,La Kartoffelrösti M,Me,La,S Kräuterdipp M,Me,La Eisbergsalat gemischt mit Essig-Öldressing Mangofruchtjoghurt M,Me,La	Energie (kcal): 3125 Energie (kJ): 748 Fett (g): 36,6 Kohlenhydrate (g): 67,4 Eiweiß (g): 27,1
Freitag 04.01.19 	Karottencremesuppe G,G1,M,Me,La,S Kap-Seehechtfilet paniert G,G1,Fi aus nachhaltiger Fischwirtschaft Remouladensoße M,Me,La Salzkartoffeln Bunter Blattsalat mit Essig-Öldressing Birne	Energie (kcal): 3892 Energie (kJ): 931 Fett (g): 46,3 Kohlenhydrate (g): 94,4 Eiweiß (g): 27,3	Karottencremesuppe G,G1,M,Me,La,S Gemüsenuggets paniert G,G1,Ei,M,Me,La,S,Se Remouladensoße M,Me,La Salzkartoffeln Birne	Energie (kcal): 3206 Energie (kJ): 791 Fett (g): 39,7 Kohlenhydrate (g): 88,5 Eiweiß (g): 12,7
Samstag 05.01.19 	Vegetarische Linsensuppe s mit Wienerwürstchen wahlweise Geflügelwiener Vollkornbrot G,G1,G2,G3,G4 Obstsalat	Energie (kcal): 3093 Energie (kJ): 736 Fett (g): 29,3 Kohlenhydrate (g): 82,3 Eiweiß (g): 27,9	Vegetarischer Grüne Bohneneintopf s Vollkornbrot G,G1,G2,G3,G4 Obstsalat	Energie (kcal): 2090 Energie (kJ): 499 Fett (g): 18,1 Kohlenhydrate (g): 65,7 Eiweiß (g): 9,6
Sonntag 06.01.19 	Gemüsebrühe mit Brunoise und Eierstich S,Ei Rinderroulade "Hausfrauen Art" in herzhafter Soße G,G1,S,Sn. Apfelrotkohl Kartoffelklöße Ei,M,Me,La Vanillepudding M,Me,La	Energie (kcal): 2533 Energie (kJ): 602 Fett (g): 14,7 Kohlenhydrate (g): 81,5 Eiweiß (g): 31,4	Gemüsebrühe mit Brunoise und Eierstich S,Ei Gemüse Frikadelle "Hausfrauen Art" G,G1,Ei Apfelrotkohl Kartoffelpüree M,Me,La Vanillepudding M,Me,La	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"