



Speiseplan

AHZ - Robert-Krekel-Haus/Konrad Arndt

03. WOCHE

vom 14.01.2019 bis 20.01.2019



	Menü 1		Menü 2	
Montag 14.01.19 	Bio Flädle Gemüsebouillon <small>G,G1,Ei,M,Me,La,S</small> Geflügelfrikadelle <small>G,G1,Ei</small> Wirsinggemüse <small>G,G1,M,Me,La</small> Salzkartoffeln Zwetschgenkompott ⁰³	Energie (kcal): 1963 Energie (kJ): 469 Fett (g): 19,2 Kohlenhydrate (g): 47,7 Eiweiß (g): 21,5	Bio Flädle Gemüsebouillon <small>G,G1,Ei,M,Me,La,S</small> Bio Kartoffel-Brokkoliauflauf <small>G,G1,M,me,La,S</small> Tomatensoße Eisbergsalat mit Himbeerdressing Zwetschgenkompott ⁰³	Energie (kcal): 2526 Energie (kJ): 604 Fett (g): 28,4 Kohlenhydrate (g): 70,2 Eiweiß (g): 10,3
Dienstag 15.01.19 	Blumenkohlcremesuppe <small>G,G1,M,Me,La,S</small> Herzhaftes Rindergulasch <small>G,G1,S,Sn</small> Spiralnudeln <small>G,G1,Ei</small> Feldsalat mit Tomatenwürfel Essig-Öldressing Banane	Energie (kcal): 2994 Energie (kJ): 711 Fett (g): 19,3 Kohlenhydrate (g): 94 Eiweiß (g): 34,5	Blumenkohlcremesuppe <small>G,G1,M,Me,La,S</small> Reismudel-Gemüse-Pfanne <small>G,G1,Ei</small> Feldsalat mit Tomatenwürfel Essig-Öldressing Banane	Energie (kcal): 2049 Energie (kJ): 467 Fett (g): 14,9 Kohlenhydrate (g): 69,9 Eiweiß (g): 12
Mittwoch 16.01.19 	Gemüsebrühe mit Eierstich <small>S,Ei</small> Leberklöße auf Sauerkraut <small>G,G1,Ei,M,Me,La</small> mit Stampfkartoffeln <small>M,Me,La</small> Vanillepudding <small>M,Me,La</small>	Energie (kcal): 3222 Energie (kJ): 772 Fett (g): 42,4 Kohlenhydrate (g): 64,4 Eiweiß (g): 25,2	Karottencremesuppe <small>G,G1,M,Me,La,S</small> Gegrilltes Gemüse "Mediterran" Tomatenreis ^s Vanillepudding <small>M,Me,La</small>	Energie (kcal): 1920 Energie (kJ): 458 Fett (g): 16,8 Kohlenhydrate (g): 59,3 Eiweiß (g): 12,9
Donnerstag 17.01.19 	Karottencremesuppe <small>G,G1,M,Me,La,S</small> Gekochte Eier ^{Ei} Frankfurter Grüne Soße <small>M,Me,La</small> Salzkartoffeln Blattsalat mit Paprika und Mais, Fruchtdressing Fruchtkirschgoghurt <small>M,Me,La</small>	Energie (kcal): Energie (kJ): Fett (g): Kohlenhydrate (g): Eiweiß (g):	Karottencremesuppe <small>G,G1,M,Me,La,S</small> Geschnittener Eierpfannekuchen <small>G,G1,Ei,M,Me,La</small> Apfelmus ⁰³ Fruchtkirschgoghurt <small>M,Me,La</small>	Energie (kcal): Energie (kJ): Fett (g): Kohlenhydrate (g): Eiweiß (g):
Freitag 18.01.19 	Gemüsebouillon mit Flädle <small>G,G1,Ei,M,Me,La,S</small> Alaska Seelachsschnitte in Tomatensoße <small>Fi,S</small> aus nachhaltiger Fischwirtschaft Brokkoli Langkornreis Weintrauben	Energie (kcal): 2321 Energie (kJ): 550 Fett (g): 10,5 Kohlenhydrate (g): 77,8 Eiweiß (g): 31,1	Gemüsebouillon mit Flädle <small>G,G1,Ei,M,Me,La,S</small> Grünkernbratling <small>G,G5,Ei,M,Me,La,S</small> Brokkoli Sauce Hollandaise <small>G,G1,M,Me,La,S</small> Kräuterkartoffeln Weintrauben	Energie (kcal): 2708 Energie (kJ): 648 Fett (g): 30,4 Kohlenhydrate (g): 66,1 Eiweiß (g): 18,8
Samstag 19.01.19 	Pichelsteiner Eintopf mit Rindfleisch <small>S,Sn</small> Waldbeerquarkspeise <small>M,Me,La</small>	Energie (kcal): 1876 Energie (kJ): 448 Fett (g): 14,8 Kohlenhydrate (g): 54,7 Eiweiß (g): 19,3	Vegetarischer Steckrübeneintopf wahlweise: Geflügelwienwürstchen <small>M,Me,La,S</small> Waldbeerquarkspeise <small>M,Me,La</small>	Energie (kcal): 2200 Energie (kJ): 526 Fett (g): 21,5 Kohlenhydrate (g): 61,7 Eiweiß (g): 14,1
Sonntag 20.01.19 	Tomatencremesuppe <small>G,G1,M,Me,La,S</small> Paniertes Putenschnitzel <small>G,G1</small> Spargelgemüse mit Sauce Hollandaise <small>G,G1,M,Me,La</small> Petersilienkartoffeln Erdbeereis <small>M,Me,La</small>	Energie (kcal): Energie (kJ): Fett (g): Kohlenhydrate (g): Eiweiß (g):	Tomatencremesuppe <small>G,G1,M,Me,La,S</small> Spargelgemüse mit Sauce Hollandaise <small>G,G1,M,Me,La</small> Petersilienkartoffeln Erdbeereis <small>M,Me,La</small>	Energie (kcal): Energie (kJ): Fett (g): Kohlenhydrate (g): Eiweiß (g):

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

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