











Speiseplan

AHZ - Robert-Krekel-Haus/Konrad Arndt

10. WOCHE

vom 04.03.2019 bis 10.03.2019



	Menü 1		Menü 2	
Montag 04.03.19 	Gemüsebrühe mit Flädle _{S,G,G1} Feine Bratwurst Erbsengemüse Kartoffelpüree _{M,Me,La} Senf _{Sn} Apfelkompott _{Ob}	Energie (kcal): 3059 Energie (kJ): 742 Fett (g): 41,5 Kohlenhydrate (g): 66,1 Eiweiß (g): 20,1	Gemüsebrühe mit Flädle _{S,G,G1} Bio-Spätzle-Gemüsepfanne _{G,G1,Ei,S} Hausgemachter Gurkensalat Apfelkompott _{Ob}	Energie (kcal): 2574 Energie (kJ): 612 Fett (g): 15,1 Kohlenhydrate (g): 90,9 Eiweiß (g): 19,8
Dienstag 05.03.19 	Champignoncremesuppe _{G,G1,M,Me,La,S} Paniertes Schollenfilet _{G,G1,Fi,M,Me,La} aus nachhaltiger Fischwirtschaft Remouladendip _{M,Me,La} Kartoffelsalat natur Birne	Energie (kcal): 3574 Energie (kJ): 853 Fett (g): 39,7 Kohlenhydrate (g): 90,7 Eiweiß (g): 27,6	Champignoncremesuppe _{G,G1,M,Me,La,S} Blumenkohlrösti _{G,G1,M,Me,La,S} Herzhafte Käsesoße _{G,G1,M,Me,La,S} Gnocchi _{G,G1} Birne	Energie (kcal): 2944 Energie (kJ): 700 Fett (g): 21,1 Kohlenhydrate (g): 101,3 Eiweiß (g): 19,8
Mittwoch 06.03.19 	Gemüsebrühe mit Brunoise _s Hähnchenbrustfilet "Natur" gebraten Langkornreis Kohlrabi-Karottengemüse in Soße _{M,Me,La} Pfirsichfruchtjoghurt _{M,Me,La}	Energie (kcal): 1847 Energie (kJ): 439 Fett (g): 4,8 Kohlenhydrate (g): 65,1 Eiweiß (g): 33	Gemüsebrühe mit Brunoise _s Kräuterquark _{M,Me,La} Salzkartoffeln Tomatensalat Pfirsichfruchtjoghurt _{M,Me,La}	Energie (kcal): 1207 Energie (kJ): 289 Fett (g): 6,6 Kohlenhydrate (g): 41,1 Eiweiß (g): 14,9 G,G1,S
Donnerstag 07.03.19 	Tomatencremesuppe _{G,G1,M,Me,La,S} Capelletti Pesto Pfanne _{G,G1,Ei,M,Me,La} mit Käsesoße _{M,Me,La} mit Parmesankäse _{M,Me,La} Gemischter Eisbergsalat mit Himbeerdressing Cappuccinocrema _{M,Me,La}	Energie (kcal): 4747 Energie (kJ): 1139 Fett (g): 73,3 Kohlenhydrate (g): 64,4 Eiweiß (g): 50,1	Tomatencremesuppe _{G,G1,M,Me,La,S} Gabel Spaghetti _{G,G1} mit Tomaten Zucchiniwürfel Parmesankäse _{M,Me,La} Gemischter Eisbergsalat mit Himbeerdressing Cappuccinocrema _{M,Me,La}	Energie (kcal): 3939 Energie (kJ): 944 Fett (g): 58,7 Kohlenhydrate (g): 57,3 Eiweiß (g): 43,7
Freitag 08.03.19 	Gemüsebrühe mit Julien und Eierstich _{Ei S} Alaska Seelachschnitte in Zitronen Kräutersoße _{G,G1,Fi,M,Me,La,S} Gemüse "Leipziger Allerlei" Petersilienkartoffeln Banane	Energie (kcal): 2054 Energie (kJ): 489 Fett (g): 9,5 Kohlenhydrate (g): 65,9 Eiweiß (g): 28,7	Gemüsebrühe mit Julien und Eierstich _{Ei S} Kürbis-Kartoffelstampf _{M,Me,La} mit Buttergemüse _{M,Me,La} Gemischter Blattsalat mit Essig-Öldressing Banane	Energie (kcal): 1487 Energie (kJ): 354 Fett (g): 11 Kohlenhydrate (g): 51,5 Eiweiß (g): 6,9
Samstag 09.03.19  	Erbsensuppe "vegetarisch" _s mit Wienerwürstchen Wahlweise Geflügelwieners Toast _{G,G1} Kirschfruchtjoghurt _{M,Me,La}	Energie (kcal): 2881 Energie (kJ): 666 Fett (g): 29,2 Kohlenhydrate (g): 63,4 Eiweiß (g): 33,5	Möhreintopf "vegetarisch" mit Kartoffelwürfel Toast _{G,G1} Kirschfruchtjoghurt _{M,Me,La}	Energie (kcal): 1552 Energie (kJ): 371 Fett (g): 17,2 Kohlenhydrate (g): 37,5 Eiweiß (g): 9,8
Sonntag 10.03.19 	Hokkaido-Kürbissuppe _{G,G1,M,Me,La,S,Sn} Feiner Tafelspitz in Meerrettichsoße _{G,G1,M,Me,La,S,Sn} Wirsinggemüse Salzkartoffeln Schoko-Vanille-Eis _{Ei,M,Me,La,Sf}	Energie (kcal): 2373 Energie (kJ): 567 Fett (g): 26 Kohlenhydrate (g): 52 Eiweiß (g): 25,9	Hokkaido-Kürbissuppe _{G,G1,M,Me,La,S,Sn} Bio Spinat Kartoffelgratin _{M,Me,La,S} Sauce Hollandaise _{G,G1,M,Me,La,S} Schoko-Vanille-Eis _{Ei,M,Me,La,Sf}	Energie (kcal): 2684 Energie (kJ): 642 Fett (g): 33,9 Kohlenhydrate (g): 63,7 Eiweiß (g): 16,3

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

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