








# Speiseplan

AHZ - Robert-Krekel / Konrad Arndt

30. WOCHE

vom 22.07.2019 bis 28.07.2019



	Menü 1		Menü 2			
<b>Montag</b> 22.07.19 	Gelbe Gemüsesuppe Hähnchengyros Langkornreis dazu Tzatziki Krautsalat Banane	M,Me,La,S G, M,Me	Energie (kcal): 741 Energie (kJ): 3123 Fett (g): 15,8 Kohlenhydrate (g): 108,2 Eiweiß (g): 31,3	Gelbe Gemüsesuppe Gnocchi Bio Tomatensoße Eisbergsalat mit Dressing Banane	M,Me,La,S G, G,G1, M,Me,La	Energie (kcal): 546 Energie (kJ): 2309 Fett (g): 7,4 Kohlenhydrate (g): 102,4 Eiweiß (g): 11,4
<b>Dienstag</b> 23.07.19 	Brühe mit Gemüsestreifen Schnitzel "Wiener Art" Champignonsoße und Speck Bratkartoffeln Gemischter Salat mit Essig Öl Fruchtyoghurt Maracuja	G,G1,E G,G1,M,Me,La,S M,Me,La	Energie (kcal): 650 Energie (kJ): 2725 Fett (g): 28,9 Kohlenhydrate (g): 62,4 Eiweiß (g): 30,8	Brühe mit Gemüsestreifen Kräuterquark Salzkartoffeln Gemischter Salat mit Essig Öl Fruchtyoghurt Maracuja	S M,La M,Me,La	Energie (kcal): 324 Energie (kJ): 1361 Fett (g): 9,9 Kohlenhydrate (g): 39,6 Eiweiß (g): 15,3
<b>Mittwoch</b> 24.07.19 	Gemüsebrühe mit Flädle Geflügelleber in Apfel-Zwiebelsoße Kartoffelpüree Erbsengemüse Obstsalat	S,G,G1 G,G1,Sb,M,Me,La,S, M,Me,La	Energie (kcal): 561 Energie (kJ): 2355 Fett (g): 19,1 Kohlenhydrate (g): 59,8 Eiweiß (g): 31,1	Gemüsebrühe mit Flädle Gemüsecurry Langkornreis Eisbergsalat mit Dressing Obstsalat	S,G,G1 G,G1,M,Me,La,S M,Me,La	Energie (kcal): 585 Energie (kJ): 2460 Fett (g): 19,1 Kohlenhydrate (g): 88,2 Eiweiß (g): 9,6
<b>Donnerstag</b> 25.07.19 	Karottencremesuppe Eier Frankfurter Grüne Soße Salzkartoffeln Apfelkompott	G,G1,M,Me,La,S M,Me,L 03	Energie (kcal): 751 Energie (kJ): 31344 Fett (g): 42,3 Kohlenhydrate (g): 65,4 Eiweiß (g): 22,3	Karottencremesuppe Spinatpfannekuchen mit Frischkäsefüllung Salzkartoffeln Helle Cremesoße Apfelkompott	G,G1,M,Me,La,S G,G1,Ei,M,Me,L M,Me, 03	Energie (kcal): 728 Energie (kJ): 3059 Fett (g): 26,3 Kohlenhydrate (g): 99,4 Eiweiß (g): 17,8
<b>Freitag</b> 26.07.19 	Maultaschen in Kraftbrühe Fischhappen im Backteig Remouladensoße Kartoffelsalat Blattsalat mit Dressing Vanillepudding	G,G1,Ei,M,Me,La,S G,G1,Fi,M,Me,La,Sn M,Me,L M,Me,La	Energie (kcal): 1017 Energie (kJ): 4260 Fett (g): 46,4 Kohlenhydrate (g): 110 Eiweiß (g): 10,6	Maultaschen in Kraftbrühe Mediterranes Zucchini- Tomatengemüse Bunte Farfalle Blattsalat mit Dressing Vanillepudding	G,G1,Ei,M,Me,La,S G, M,Me,La	Energie (kcal): 734 Energie (kJ): 3091 Fett (g): 15,7 Kohlenhydrate (g): 116,2 Eiweiß (g): 25,2
<b>Samstag</b> 27.07.19 	Hausgemachtes Chili con Carne Vollkornbrot Joghurt mit Früchten	G,G1,G3,S G,G1,G3,G M,Me,La	Energie (kcal): 655 Energie (kJ): 2713 Fett (g): 48 Kohlenhydrate (g): 26 Eiweiß (g): 23,4	Veg. Linsensuppe Vollkornbrot Joghurt mit Früchten	G,G1,G3,G M,Me,La	Energie (kcal): 418 Energie (kJ): 1749 Fett (g): 18,7 Kohlenhydrate (g): 46,7 Eiweiß (g): 9
<b>Sonntag</b> 28.07.19 	Minestrone "vegetarisch" Rinderbraten mit Champignon Grünen Bohnen Salzkartoffeln Schoko-Vanille-Eis	G,G1,S Ei,M,Me,La,Sf	Energie (kcal): 542 Energie (kJ): 2206 Fett (g): 13,3 Kohlenhydrate (g): 73,6 Eiweiß (g): 22,1	Minestrone "vegetarisch" Sojageschnetzeltes "Toskana" in Rahmsoße Salzkartoffeln Schoko-Vanille-Eis	G,G1, G,G1,Ei,Sb,M,Me,La,S,Sf Ei,M,Me,La,Sf	Energie (kcal): 414 Energie (kJ): 1735 Fett (g): 13,3 Kohlenhydrate (g): 54 Eiweiß (g): 14,5

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

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