








Speiseplan

AHZ - Robert-Krekel-Haus/Konrad Arndt

36. WOCHE

vom 02.09.2019 bis 08.09.2019



	Menü 1		Menü 2	
Montag 02.09.19 	Gelbe Gemüsesuppe M,Me,La,S Hähnchengyros G, Langkornreis dazu Tzatziki M,Me Krautsalat Banane	Energie (kcal): 741 Energie (kJ): 3123 Fett (g): 15,8 Kohlenhydrate (g): 108,2 Eiweiß (g): 31,3	Gelbe Gemüsesuppe M,Me,La,S Gnocchi G, Bio Tomatensoße G,G1, Eisbergsalat mit Dressing Kohlenhydrate (g): 102,4 Eiweiß (g): 11,4 Banane	Energie (kcal): 546 Energie (kJ): 2309 Fett (g): 7,4 Kohlenhydrate (g): 102,4 Eiweiß (g): 11,4
Dienstag 03.09.19 	Brühe mit Gemüsestreifen Schnitzel "Wiener Art" G,G1,E Champignonsoße und Speck G,G1,M,Me,La,S Bratkartoffeln Gemischter Salat mit Essig Öl Fruchtojoghurt Maracuja M,Me,La	Energie (kcal): 650 Energie (kJ): 2725 Fett (g): 28,9 Kohlenhydrate (g): 62,4 Eiweiß (g): 30,8	Brühe mit Gemüsestreifen G Kräuterquark M,La, Salzkartoffeln Gemischter Salat mit Essig Öl Fruchtojoghurt Maracuja M,Me,La	Energie (kcal): 324 Energie (kJ): 1361 Fett (g): 9,9 Kohlenhydrate (g): 39,6 Eiweiß (g): 15,3
Mittwoch 04.09.19 	Gemüsebrühe mit Flädle S,G,G1 Geflügelleber in Apfel-Zwiebelsoße G,G1,Sb,M,Me,La,S, Kartoffelpüree M,Me,La Erbsengemüse Obstsalat	Energie (kcal): 561 Energie (kJ): 2355 Fett (g): 19,1 Kohlenhydrate (g): 59,8 Eiweiß (g): 31,1	Gemüsebrühe mit Flädle S,G,G1 Gemüsecurry G,G1,M,Me,La,S Langkornreis Eisbergsalat mit Dressing Obstsalat	Energie (kcal): 585 Energie (kJ): 2460 Fett (g): 19,1 Kohlenhydrate (g): 88,2 Eiweiß (g): 9,6
Donnerstag 05.09.19 	Karottencremesuppe G,G1,M,Me,La,S Eier Frankfurter Grüne Soße M,Me,L Salzkartoffeln Apfelkompott 03	Energie (kcal): 751 Energie (kJ): 31344 Fett (g): 42,3 Kohlenhydrate (g): 65,4 Eiweiß (g): 22,3	Karottencremesuppe G,G1,M,Me,La,S Spinatpfannekuchen mit Frischkäsefüllung G,G1,Ei,M,Me,L Salzkartoffeln Helle Cremesoße M,Me, Apfelkompott 03	Energie (kcal): 728 Energie (kJ): 3059 Fett (g): 26,3 Kohlenhydrate (g): 99,4 Eiweiß (g): 17,8
Freitag 06.09.19 	Maultaschen in Kraftbrühe G,G1,Ei,M,Me,La,S Fischhappen im Backteig G,G1,Fi,M,Me,La,Sn Remouladensoße M,Me,L Kartoffelsalat Blattsalat mit Dressing Vanillepudding M,Me,La	Energie (kcal): 1017 Energie (kJ): 4260 Fett (g): 46,4 Kohlenhydrate (g): 110 Eiweiß (g): 10,6	Maultaschen in Kraftbrühe G,G1,Ei,M,Me,La,S Mediterranes Zucchini- Tomatengemüse Bunte Farfalle G, Blattsalat mit Dressing Vanillepudding M,Me,La	Energie (kcal): 734 Energie (kJ): 3091 Fett (g): 15,7 Kohlenhydrate (g): 116,2 Eiweiß (g): 25,2
Samstag 07.09.19 	Hausgemachtes Chili con Carne G,G1,G3,S Vollkornbrot G,G1,G3,G Joghurt mit Früchten M,Me,La	Energie (kcal): 655 Energie (kJ): 2713 Fett (g): 48 Kohlenhydrate (g): 26 Eiweiß (g): 23,4	Steckrübeneintopf M,Me,La,S Vollkornbrot G,G1,G3,G Joghurt mit Früchten M,Me,La	Energie (kcal): 418 Energie (kJ): 1749 Fett (g): 18,7 Kohlenhydrate (g): 46,7 Eiweiß (g): 9
Sonntag 08.09.19 	Minestrone "vegetarisch" G,G1,S Rheinischer Sauerbraten G,G1, Apfelrotkohl Ei,M,Me,L Kartoffelklöße Eiweiß (g): 22,1 Schoko-Vanille-Eis 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" G,G1, Sojageschnetzeltes "Toskana" in Rahmsoße G,G1,Ei,Sb,M,Me,La,S,Sf Salzkartoffeln Schoko-Vanille-Eis 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"