

Datum	Menü 1 / Diät	Bitte hier die Menge eintragen	Menü 2	Bitte hier die Menge eintragen	Vegetarisch	Bitte hier die Menge eintragen
Montag, 04.11.2019	Geschnetzeltes von der Hähnchenbrust in Pilzrahm dazu junges Gemüse und Nudeln 523,7 kcal 2205,9 kj 6 BE 37g Eiweiß 13,7g Fett 52,1g KH Zusatzstoffe: 2, 3, 8, 11, 15, 34 Allergene: a, c, g, l, a1	kleines Menü	Frische, grobe Bratwurst in Rahmsauce dazu Rahmkohlrabi und Kartoffelstampf 394,4 kcal 1649,2 kj 11,5 BE 9,5g Eiweiß 21,4g Fett 37,4g KH Zusatzstoffe: 3, 8, 15, 34 Allergene: a, g, i, a1	kleines Menü	Gestovte, grüne Bohnen mit Stampfkartoffeln 239,5 kcal 1005,6 kj 3 BE 8,3g Eiweiß 6,6g Fett 36,9g KH Zusatzstoffe: 3, 15 Allergene: a, c, f, g, j, a3	kleines Menü
Dienstag, 05.11.2019	Oldenburger Kohlroulade in Specksauce dazu Kartoffelpüree 457,4 kcal 1904,1 kj 12,8 BE 12,3g Eiweiß 30,6g Fett 29,5g KH Zusatzstoffe: 3, 15 Allergene: a, g, i, a1	kleines Menü	Herings - Dilltopf mit Gurke, Apfel & Zwiebel dazu Butterbohnen und Kartoffeln 588,1 kcal 2444,5 kj 13,4 BE 16,5g Eiweiß 39,3g Fett 41,6g KH Zusatzstoffe: 1, 2, 3, 5, 9 Allergene: a, c, d, g, l, a1	kleines Menü	Kartoffelpuffer mit hausgemachtem Apfelkompott 617,9 kcal 2606,5 kj 1 BE 9,3g Eiweiß 6,1g Fett 125,2g KH Zusatzstoffe: 3 Allergene:	kleines Menü
Mittwoch, 06.11.2019	Hamburger Seemannslabskaus mit Spiegelei und rote Beete 621,4 kcal 2604,5 kj 16,8 BE 35g Eiweiß 38,5g Fett 32,9g KH Zusatzstoffe: 2, 9 Allergene: c, g	kleines Menü	Currysahneschnitzel vom Schwein mit Gemüse und Butterreis 704,7 kcal 2968,1 kj 7,9 BE 36,5g Eiweiß 21,9g Fett 85,8g KH Zusatzstoffe: 1, 4 Allergene: a, c, g, i, a1	kleines Menü	Vegetarischer Kartoffel Herbstgemüse Eintopf 249,7 kcal 1045,6 kj 1,1 BE 12,5g Eiweiß 9,6g Fett 26,5g KH Zusatzstoffe: 1 Allergene: a, c, f, i, a1	kleines Menü
Donnerstag, 07.11.2019	Oldenburger Grünkohl mit Pinkel, Kochwurst & Kasseler dazu Kartoffeln 535,9 kcal 2224,3 kj 14,7 BE 18,2g Eiweiß 35,3g Fett 30,2g KH Zusatzstoffe: 2, 3, 8, 15, 34 Allergene: a, j, a4	kleines Menü	Hühnerfrikassee mit Spargel, Erbsen Champignons und Klösschen dazu Reis und Eissalat 425,1 kcal 1787,8 kj 6,3 BE 27,2g Eiweiß 11,7g Fett 52,1g KH Zusatzstoffe: 1 Allergene: a, g, j, a1	kleines Menü	Reibekuchen mit Rahmchampignons 372,8 kcal 1560,8 kj 3,1 BE 11,2g Eiweiß 14,6g Fett 47g KH Zusatzstoffe: Allergene: c, g	kleines Menü
Freitag, 08.11.2019	Gebrautes Rotbarschfilet in Dillsauce dazu Butterkartoffeln und Salat 518,7 kcal 2177,5 kj 6,7 BE 32,8g Eiweiß 19,4g Fett 51,2g KH Zusatzstoffe: 1 Allergene: a, c, g, i, a1	kleines Menü	Hackgrütze mit Kräuterkartoffeln und Salatbeilage 490,5 kcal 2058,1 kj 8 BE 22,7g Eiweiß 20,4g Fett 52,4g KH Zusatzstoffe: 4, 9 Allergene: a	kleines Menü	Milchreis mit heißen Kirschen, Zimt und Zucker 648,1 kcal 2725,2 kj 12,5 BE 13,5g Eiweiß 19,1g Fett 103,5g KH Zusatzstoffe: Allergene: g	kleines Menü
Samstag, 09.11.2019	Steckrübeneintopf 492,7 kcal 2050 kj 11,3 BE 34,8g Eiweiß 29,3g Fett 19,8g KH Zusatzstoffe: 2, 3 Allergene: a, c, g, i, a1, a2, a3, a4	kleines Menü	Steckrübeneintopf 492,7 kcal 2050 kj 11,3 BE 34,8g Eiweiß 29,3g Fett 19,8g KH Zusatzstoffe: 2, 3 Allergene: a, c, g, i, a1, a2, a3, a4	kleines Menü	Kürbiscremesuppe mit Einlage 369 kcal 1536 kj 13,8 BE 5,5g Eiweiß 22,7g Fett 35,6g KH Zusatzstoffe: Allergene: a, g, a1	kleines Menü
Sonntag, 10.11.2019	Gebraute Putenoberkeule in eigener Sauce dazu Apfelrotkohl und Kartoffelklöße 433,8 kcal 1828,8 kj 2,7 BE 35,3g Eiweiß 6,7g Fett 52,6g KH Zusatzstoffe: 3, 5, 15 Allergene: a, c, g, i, l, a1, a2, a3, a4	kleines Menü	Gebraute Putenoberkeule in eigener Sauce dazu Apfelrotkohl und Kartoffelklöße 433,8 kcal 1828,8 kj 2,7 BE 35,3g Eiweiß 6,7g Fett 52,6g KH Zusatzstoffe: 3, 5, 15 Allergene: a, c, g, i, l, a1, a2, a3, a4	kleines Menü	Wiener Kaiserschmarrn mit Rosinen, und Mandeln dazu Apfelkompott 569,1 kcal 2422,4 kj 5,1 BE 9,7g Eiweiß 9,8g Fett 108,4g KH Zusatzstoffe: 3 Allergene: a, c, g, a1	kleines Menü

Änderungen vorbehalten! Zusatzstoffe / Allergene sind enthalten.
Siehe ausgehängte Zusatzlegende

Bitte den ausgefüllten Plan bis zum 30.10.19 dem Fahrer mitgeben!

Wir wünschen guten Appetit!