

Datum	Menü 1 / Diät	Bitte hier die Menge eintragen	Menü 2	Bitte hier die Menge eintragen	Vegetarisch	Bitte hier die Menge eintragen
Montag, 13.01.2020	Bayrischer Schweinsbraten in eigener Sauce mit Rahmgemüse und Petersilienkartoffeln 338,6 kcal 1417,4 kj 5,9 BE 26,9g Eiweiß 11,9g Fett 29g KH	kleines Menü	Rindergeschnetzeltes "Stroganoff" mit Gurke, Rote Beete, Champignons dazu Gemüse und Kräuterreis 724,4 kcal 3031,7 kj 14,6 BE 34,9g Eiweiß 32g Fett 69,8g KH	kleines Menü	Schwäbische Maultaschen auf Rahmgemüse 299,7 kcal 1251 kj 9 BE 7,4g Eiweiß 19,4g Fett 20,3g KH	kleines Menü
Dienstag, 14.01.2020	Fischfilet in Kräutersahnesauce, frischer Blumenkohl und Kartoffeln 480,6 kcal 2022,6 kj 6,6 BE 29,3g Eiweiß 17,6g Fett 47,4g KH	kleines Menü	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	kleines Menü	Hausgemachter Birnenduftkuchen mit Kompott 701,2 kcal 2989,1 kj 7,9 BE 13,8g Eiweiß 13,7g Fett 131,3g KH	kleines Menü
Mittwoch, 15.01.2020	Saftgulasch ungarische Art mit Erbsen und Spätzle 518 kcal 2184,4 kj 4,1 BE 41,4g Eiweiß 10,7g Fett 61,2g KH	kleines Menü	Erbseintopf mit Würstchen 538,6 kcal 2258 kj 5,6 BE 27,3g Eiweiß 17,6g Fett 61,9g KH	kleines Menü	Überbackene Blumenkohlröschen in holländischer Sauce dazu Salzkartoffeln 232,6 kcal 974,5 kj 3,1 BE 10g Eiweiß 7g Fett 30,9g KH	kleines Menü
Donnerstag, 16.01.2020	Hähnchenschnitzel in Waldpilzsauc dazu Wintergemüse und Krokette 545,6 kcal 2276,1 kj 12,3 BE 34,6g Eiweiß 24,6g Fett 42,1g KH	kleines Menü	Königsberger Klopse in Kaperntunke dazu Reis und Salatbeilage 467,4 kcal 1967,7 kj 7,2 BE 13,7g Eiweiß 18,9g Fett 59,6g KH	kleines Menü	Milchreis mit heissen Pflirsichspalten, Zimt und Zucker 648,1 kcal 2725,2 kj 12,5 BE 13,5g Eiweiß 19,1g Fett 103,5g KH	kleines Menü
Freitag, 17.01.2020	Gebratenes Schollenfilet in Zitronen-Buttersauce, Salzkartoffeln und Salatbeilage 465,5 kcal 1934,4 kj 3,5 BE 24,6g Eiweiß 30,1g Fett 21,7g KH	kleines Menü	Hackgrütze mit Kräuterkartoffeln und Salatbeilage 490,5 kcal 2058,1 kj 8 BE 22,7g Eiweiß 20,4g Fett 52,4g KH	kleines Menü	Eier in Senfsahnesauce mit Gemüse und Kartoffelstampf 508,7 kcal 2132,3 kj 13,3 BE 25,3g Eiweiß 23,6g Fett 44,5g KH	kleines Menü
Samstag, 18.01.2020	Wirsingkohleintopf mit Kochwurst 500,5 kcal 2084,7 kj 11,6 BE 39,6g Eiweiß 29,1g Fett 17,5g KH	kleines Menü	Wirsingkohleintopf mit Kochwurst 500,5 kcal 2084,7 kj 11,6 BE 39,6g Eiweiß 29,1g Fett 17,5g KH	kleines Menü	Spargelcremesuppe mit Eierstich 586,5 kcal 2419,2 kj 34,5 BE 9,8g Eiweiß 56g Fett 10,1g KH	kleines Menü
Sonntag, 19.01.2020	Oldenburger Spießbraten in eigener Sauce mit Apfelrotkohl und Kartoffeln 467,9 kcal 1959,8 kj 9,4 BE 29,6g Eiweiß 23,9g Fett 30,4g KH	kleines Menü	Oldenburger Spießbraten in eigener Sauce mit Apfelrotkohl und Kartoffeln 467,9 kcal 1959,8 kj 9,4 BE 29,6g Eiweiß 23,9g Fett 30,4g KH	kleines Menü	Gemüsefrikadelle in Sahnesauce dazu Gemüse und Salzkartoffeln 340,2 kcal 1421,3 kj 4 BE 10,2g Eiweiß 10,8g Fett 47,2g KH	kleines Menü

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

Bitte den ausgefüllten Plan bis zum 08.01.20 dem Fahrer mitgeben!

Wir wünschen guten Appetit!