Essen auf Rädern
IMMER für Sie da!
Telefon 04408 - 93910

Speiseplan Harpstedt vom 11.11.19 bis 17.11.19

Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Oldenburg-Land e.V.
Parkstraße 55b · 27798 Hude

Datum	Menü 1 / Diät		Bitte hier die Menge eintragen	Menü 2		Bitte hier die Menge eintragen	Vegetarisch		Bitte hier die Menge eintragen
Montag, 11.11.2019	Rahmspinat mit Kräuterrührei und Salzkartoffeln	350,8 kcal 1473,3 kj 7,1 BE 11,7g Eiweiß 12g Fett 47g KH	kleines Menü	Hähnchennuggets an Kräuter-Tomatensoße und Spiralnudeln	863,6 kcal 3607,2 kj 11,7 BE 52,3g Eiweiß 27,5g Fett 99,9g KH	kleines Menü	Gemüse-Kartoffelauflauf mit Käse überbacken	460,2 kcal 1918,5 kj 13,2 BE 15,3g Eiweiß 23,5g Fett 43,6g KH	kleines Menü
	Zusatzstoffe: 1, 3, 15	Allergene: a, c, g, l, a1		Zusatzstoffe: 1, 2	Allergene: a, g, a1		Zusatzstoffe: 1, 15	Allergene: c, g	
Dienstag, 12.11.2019	"Szegediner" Gulasch mit Sauerkraut an Kartoffelstampf	715,8 kcal 2991,3 kj 11,9 BE 32,8g Eiweiß 31g Fett 75,4g KH	kleines Menü	Backfischfilet mit Butterkartoffeln	586,4 kcal 2443,8 kj 7,4 BE 18,4g Eiweiß 36,1g Fett 45,7g KH	kleines Menü	Waldpilzragout mit Bandnudeln	367,2 kcal 1521,8 kj 4,7 BE 13,7g Eiweiß 10,3g Fett 53,9g KH	kleines Menü
	Zusatzstoffe: 1, 2, 3, 8, 15	Allergene: a, g, i, j, a1		Zusatzstoffe:	Allergene: a, d, g, a1		Zusatzstoffe: 1, 3, 5, 15	Allergene: a, c, g, l, a1	
Mittwoch, 13.11.2019	Putenschnitzel an Soße mit Balkangemüse und Kroketten	739,7 kcal 3089,8 kj 12,2 BE 38,7g Eiweiß 36,1g Fett 62,8g KH	kleines Menü	Gulaschsuppe mit Brotbeilage	353,8 kcal 1490 kj 3,8 BE 25,3g Eiweiß 10,3g Fett 38,4g KH	kleines Menü	Tortellini-Gemüse-Auflauf mit Kräutersoße	458,2 kcal 1908,9 kj 8,6 BE 19,6g Eiweiß 14,2g Fett 60,7g KH	kleines Menü
	Zusatzstoffe:	Allergene: a, f, g, i, a1, a3		Zusatzstoffe: 15	Allergene: a, g, a1		Zusatzstoffe: 15	Allergene: a, c, g, i, a1	
Donnerstag, 14.11.2019	Hühnerfrikassee mit Leipziger Allerlei und Reisbeilage	497 kcal 2065,5 kj 9,5 BE 27,2g Eiweiß 20,2g Fett 49,5g KH	kleines Menü	Kartoffelpuffer mit Apfelmus	539,4 kcal 2261,9 kj 7,9 BE 11,1g Eiweiß 16,1g Fett 83,3g KH	kleines Menü	Blumenkohl mit Sauce Hollandaise, dazu Kräuterkartoffeln	980,9 kcal 4095,5 kj 17,3 BE 21,9g Eiweiß 43,5g Fett 124,2g KH	kleines Menü
	Zusatzstoffe: 1	Allergene: a, g, h, j, a1, h3		Zusatzstoffe: 3	Allergene: c, g		Zusatzstoffe: 1, 3, 5	Allergene: a, c, f, g, j, l, a1, a3	
Freitag, 15.11.2019	Seelachfilet auf Gemüsebett, mit Dillkartoffeln	542,4 kcal 2264,9 kj 3,9 BE 36,1g Eiweiß 23,4g Fett 43,9g KH	kleines Menü	Bandnudeln mit Sauce Cabonara	355,5 kcal 1469,1 kj 8,4 BE 11,2g Eiweiß 13,7g Fett 45,9g KH	kleines Menü	Gemüsepfanne mit Weißkohl	183,5 kcal 771,1 kj 2,6 BE 7g Eiweiß 5,8g Fett 25,3g KH	kleines Menü
	Zusatzstoffe:	Allergene: a, c, d, g, i, a1		Zusatzstoffe: 1, 2, 3, 8	Allergene: a, c, g, h, a1, h3		Zusatzstoffe: 1, 4	Allergene: a, g, j, a1	
Samstag, 16.11.2019	Spitzkohleintopf mit Rindfleisch	276 kcal 1132,3 kj 4,6 BE 16,4g Eiweiß 9g Fett 30,5g KH	kleines Menü	Milchreis mit Ananaswürfel	234,8 kcal 995,3 kj 1,6 BE 8,5g Eiweiß 2,6g Fett 44,3g KH	kleines Menü	Broccolicremesuppe mit Lachs	411,9 kcal 1716,5 kj 12,6 BE 12,3g Eiweiß 25,6g Fett 31,9g KH	kleines Menü
	Zusatzstoffe: 2, 3, 5, 8	Allergene: g, l		Zusatzstoffe:	Allergene: g		Zusatzstoffe: 1, 3	Allergene: a, b, c, d, g, a1	
Sonntag, 17.11.2019	Spießbraten an Rahmsoße, mit Kaisergemüse und Salzkartoffeln	621,5 kcal 2575,9 kj 19,3 BE 38,5g Eiweiß 30,3g Fett 46,1g KH	kleines Menü	Spießbraten an Rahmsoße, mit Kaisergemüse und Salzkartoffeln	621,5 kcal 2575,9 kj 19,3 BE 38,5g Eiweiß 30,3g Fett 46,1g KH	kleines Menü	Sellerieschnitzel an Rahmsoße mit Salzkartoffeln	408,3 kcal 1689,6 kj 4 BE 12,1g Eiweiß 6,8g Fett 69,2g KH	kleines Menü
	Zusatzstoffe: 2, 3	Allergene: a, g, j, a1		Zusatzstoffe: 2, 3	Allergene: a, g, j, a1		Zusatzstoffe:	Allergene: a, f, g, i, a1, a3	

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

Bitte den ausgefüllten Plan bis zum 06.11.19 dem Fahrer mitgeben!

Wir wünschen guten Appetit!