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

Speiseplan Harpstedt vom 03.02.20 bis 09.02.20

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, 03.02.2020	Rostbratwurst an Zwiebelsoße, mit Schmorkohl und Salzkartoffeln	412,8 kcal 1719,4 kj 7,8 BE 21,2g Eiweiß 21,2g Fett 30,1g KH	kleines Menü	Leberragout mit Äpfeln, Röstzwiebeln, Kartoffelpüree	659,1 kcal 2741,5 kj 10,3 BE 54,9g Eiweiß 26,9g Fett 48,8g KH	kleines Menü	Gemüse-Kartoffelauflauf mit Kräutersoße	460,2 kcal 1918,5 kj 13,2 BE 15,3g Eiweiß 23,5g Fett 43,6g KH	kleines Menü
	Zusatzstoffe: 1, 3, 8	Allergene: a, f, g, j, a1, a3		Zusatzstoffe: 3	Allergene: a, g, a1		Zusatzstoffe: 1, 15	Allergene: c, g	
Dienstag, 04.02.2020	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	Backfischfilet mit Butterkartoffeln	586,4 kcal 2443,8 kj 7,4 BE 18,4g Eiweiß 36,1g Fett 45,7g KH	kleines Menü	Bandnudeln mit Käsesoße und Salat	370,9 kcal 1559,3 kj 7,6 BE 9,1g Eiweiß 12,5g Fett 54,6g KH	kleines Menü
	Zusatzstoffe: 1	Allergene: a, g, h, j, a1, h3		Zusatzstoffe:	Allergene: a, d, g, a1		Zusatzstoffe: 2, 3, 8	Allergene: a, c, g, a1	
Mittwoch, 05.02.2020	Schnitzel "Wiener Art" an Rahmsoße mit Blumenkohl und Kroketten	713,9 kcal 2978,1 kj 13,1 BE 33,8g Eiweiß 36,6g Fett 59,8g KH	kleines Menü	Grüner Bohneneintopf mit Kasslerwürfel	647,3 kcal 2655,1 kj 12,1 BE 30,7g Eiweiß 25,9g Fett 72,8g KH	kleines Menü	Eier in Senfsoße mit Salzkartoffeln	445,9 kcal 1846,5 kj 9,8 BE 20,6g Eiweiß 18,5g Fett 47,5g KH	kleines Menü
	Zusatzstoffe:	Allergene: a, f, g, i, a1, a3		Zusatzstoffe: 2, 3, 8	Allergene: a, g, a1		Zusatzstoffe:	Allergene: a, c, g, i, a1	
Donnerstag, 06.02.2020	"Züricher" Sahnegeschnetzeltes mit Buttererbsen und Spiralnudeln	572,5 kcal 2885,5 kj 12,7 BE 45,8g Eiweiß 23g Fett 72g KH	kleines Menü	Nudelpfanne mit Hähnchen und Champignons	633,8 kcal 2653,9 kj 12,6 BE 35,1g Eiweiß 22,6g Fett 70,2g KH	kleines Menü	Maultaschen in Gemüsebrühe	440,8 kcal 1854,8 kj 6,4 BE 16,5g Eiweiß 13,2g Fett 63,9g KH	kleines Menü
	Zusatzstoffe:	Allergene: a, f, g, i, a1, a3		Zusatzstoffe:	Allergene: a, c, g, a1		Zusatzstoffe:	Allergene: a, c, g, i, a1	
Freitag, 07.02.2020	Gebratenes Schollenfilet an Bechamellsoße mit Chinakohlsalat und Salzkartoffeln	684,5 kcal 2867,4 kj 10 BE 24,9g Eiweiß 32,6g Fett 63,5g KH	kleines Menü	Schweinefleisch "süß sauer" mit Curryreis	529,7 kcal 2210 kj 6,7 BE 27g Eiweiß 15g Fett 68,6g KH	kleines Menü	Gebackene Frühlingsrolle mit Reisbeilage	452,9 kcal 1910,4 kj 2,3 BE 9,6g Eiweiß 11,7g Fett 75,4g KH	kleines Menü
	Zusatzstoffe:	Allergene: a, d, g, l, a1		Zusatzstoffe: 1	Allergene: g		Zusatzstoffe:	Allergene: a, c, g, a1	
Samstag, 08.02.2020	Wirsingeintopf mit Kochwurst	150,6 kcal 625,9 kj 3 BE 6,9g Eiweiß 8g Fett 11,8g KH	kleines Menü	Vanille-Grießbrei mit roter Grütze	188,2 kcal 795,3 kj 1,5 BE 1,5g Eiweiß 2,2g Fett 40g 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, 8	Allergene: i		Zusatzstoffe:	Allergene: a, g, a1		Zusatzstoffe: 1, 3	Allergene: a, b, c, d, g, a1	
Sonntag, 09.02.2020	Rinderroulade mit Butterbohnen und Salzkartoffeln	535,6 kcal 2239,5 kj 9,3 BE 30,6g Eiweiß 19,4g Fett 56,5g KH	kleines Menü	Rinderroulade mit Butterbohnen und Salzkartoffeln	535,6 kcal 2239,5 kj 9,3 BE 30,6g Eiweiß 19,4g Fett 56,5g KH	kleines Menü	Käsespätzle mit Kräutern und roten Zwiebeln	592,2 kcal 2469,4 kj 17,7 BE 29,3g Eiweiß 31,1g Fett 49,6g KH	kleines Menü
	Zusatzstoffe: 2, 3	Allergene: g, j		Zusatzstoffe: 2, 3	Allergene: g, j		Zusatzstoffe: 15	Allergene: a, c, g, a1	

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

Bitte den ausgefüllten Plan bis zum 29.01.20 dem Fahrer mitgeben!

Wir wünschen guten Appetit!