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

Speiseplan Harpstedt vom 26.09.22 bis 02.10.22

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

Datum	Menü 1		Bitte hier die Menge eintragen	Menü 2		Bitte hier die Menge eintragen	Vegetarisch		Bitte hier die Menge eintragen
Montag, 26.09.2022	Kohlroulade an Rahmsoße mit Salzkartoffeln	593,3 kcal 2466,6 kj 3 g Salz 17g Eiweiß 35,4g Fett 48,8g KH	kleines Menü	Hühnersuppe mit Eierstich und Mettbällchen	393,2 kcal 1645,9 kj 526,4 mg Salz 20,1g Eiweiß 23,2g Fett 25,7g KH	kleines Menü	Spätzle-Gemüsepfanne an Kräuterrahmsoße	608,5 kcal 2561,5 kj 1,7 g Salz 29g Eiweiß 30,9g Fett 54,4g KH	kleines Menü
	Zusatzstoffe: 1	Allergene: a, f, g, i, a1, a3		Zusatzstoffe: 1	Allergene: a, c, g, a1		Zusatzstoffe: 15	Allergene: a, c, g, a1	
Dienstag, 27.09.2022	Hähnchengeschnetzeltes mit Erbsenreis	565,1 kcal 2377,9 kj 2,1 g Salz 29,5g Eiweiß 18,6g Fett 68g KH	kleines Menü	Backfischfilet mit Remoulade und Salzkartoffeln	604,5 kcal 2520,6 kj 2,3 g Salz 18,2g Eiweiß 36,1g Fett 50,6g KH	kleines Menü	Schmorgemüse mit Petersilienkartoffeln	188,3 kcal 792,2 kj 1,6 g Salz 6,9g Eiweiß 5,9g Fett 25,8g KH	kleines Menü
	Zusatzstoffe: 1	Allergene: a, g, h, a1, h3		Zusatzstoffe:	Allergene: a, d, g, a1		Zusatzstoffe: 1, 4	Allergene: a, g, j, a1	
Mittwoch, 28.09.2022	"Szegediner" Gulasch mit Sauerkraut an Kartoffelstampf	712,1 kcal 2978 kj 5,5 g Salz 36,4g Eiweiß 29,9g Fett 73,8g KH	kleines Menü	Kartoffel-Bolognese Auflauf	515 kcal 2144,7 kj 4,8 g Salz 22,6g Eiweiß 21,4g Fett 56g KH	kleines Menü	Pfannkuchen mit Apfelmus	672,8 kcal 2804,7 kj 961,8 mg Salz 17,5g Eiweiß 33,9g Fett 71,6g KH	kleines Menü
	Zusatzstoffe: 2, 3, 8	Allergene: a, g, i, a1		Zusatzstoffe: 15	Allergene: a, g, a1		Zusatzstoffe:	Allergene: a, c, g, h, a1, h1, h7	
Donnerstag, 29.09.2022	Schweineschnitzel Cordon bleu mit Erbsen, Möhren und Salzkartoffeln	851,7 kcal 3575,5 kj 4,1 g Salz 50,7g Eiweiß 37,1g Fett 74,9g KH	kleines Menü	Nudel-Schinkenpfanne mit Salatbeilage	370,9 kcal 1559,3 kj 1,2 g Salz 9,1g Eiweiß 12,5g Fett 54,6g KH	kleines Menü	Vegetarische Reispfanne an Kräutersoße	465,5 kcal 1950,6 kj 2,1 g Salz 10,8g Eiweiß 19,6g Fett 53,8g KH	kleines Menü
	Zusatzstoffe: 2, 3, 8	Allergene: a, c, f, g, a1		Zusatzstoffe: 2, 3, 8	Allergene: a, c, g, a1		Zusatzstoffe: 15	Allergene: a, g, i, l, a1	
Freitag, 30.09.2022	Schlemmerfischfilet "Bordelaise" an Rahmsoße mit Salzkartoffeln und Apfel Möhrensalat	680,8 kcal 2849,4 kj 2,4 g Salz 35,1g Eiweiß 27,1g Fett 71,7g KH	kleines Menü	Hackbällchen in Champignonrahmsoße mit Spiralnudeln	732,8 kcal 3063,1 kj 6,3 g Salz 28,2g Eiweiß 29,7g Fett 83,9g KH	kleines Menü	Kartoffeltaschen mit Frischkäse und Salat	412,1 kcal 1724,2 kj 2,4 g Salz 8,8g Eiweiß 22,5g Fett 42,2g KH	kleines Menü
	Zusatzstoffe: 1	Allergene: a, d, f, g, i, a1, a3		Zusatzstoffe:	Allergene: a, c, g, i, a1		Zusatzstoffe:	Allergene: c, g	
Samstag, 01.10.2022	Steckrübeneintopf mit Kasslerwürfel	445,8 kcal 1859 kj 3,2 g Salz 24,6g Eiweiß 22,3g Fett 32,9g KH	kleines Menü	Vanille-Grießbrei mit roter Grütze	188,2 kcal 795,3 kj 2,1 mg Salz 1,5g Eiweiß 2,2g Fett 40g KH	kleines Menü	Blumenkohlsuppe mit Croutons	156,9 kcal 661,8 kj 546,2 mg Salz 2,4g Eiweiß 6,2g Fett 22,2g KH	kleines Menü
	Zusatzstoffe: 2, 3	Allergene: c, g, i		Zusatzstoffe:	Allergene: a, g, a1		Zusatzstoffe: 1	Allergene: a, f, g, a1	
Sonntag, 02.10.2022	Rinderroulade mit Butterbohnen und Salzkartoffeln	535,2 kcal 2237,6 kj 2,6 g Salz 30,6g Eiweiß 19,4g Fett 56,4g KH	kleines Menü	Rinderroulade mit Butterbohnen und Salzkartoffeln	535,2 kcal 2237,6 kj 2,6 g Salz 30,6g Eiweiß 19,4g Fett 56,4g KH	kleines Menü	Kartoffel-Gratin mit Gemüsejulienne	546,7 kcal 2280,5 kj 2,4 g Salz 11,4g Eiweiß 31,9g Fett 50,2g KH	kleines Menü
	Zusatzstoffe: 2, 3	Allergene: g, j		Zusatzstoffe: 2, 3	Allergene: g, j		Zusatzstoffe: 3	Allergene: a, g, i, a1	

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

Bitte den ausgefüllten Plan bis zum 21.09.22 dem Fahrer mitgeben!

Wir wünschen guten Appetit!