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

Speiseplan Harpstedt vom 28.10.19 bis 03.11.19

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, 28.10.2019	Wiener Saftgulsch mit Kaisergemüse und Spiralnudeln	587,5 kcal 2451,8 kj 8,2 BE 33,1g Eiweiß 22,4g Fett 62,5g KH	kleines Menü	Gefüllte Paprikaschote in Rahmsoße mit Kräuterpüree	475,3 kcal 2001,4 kj 9,1 BE 17,1g Eiweiß 17,5g Fett 61,3g KH	kleines Menü	Kartoffelrösti mit Gemüse, und Käse überbacken	395,7 kcal 1659,5 kj 7,3 BE 12,4g Eiweiß 14,1g Fett 53,1g KH	kleines Menü
	Zusatzstoffe: 1	Allergene: a, c, f, g, i, l, a1		Zusatzstoffe: 1, 2, 3, 15	Allergene: a, c, f, g, i, l, a1, a3		Zusatzstoffe: 15	Allergene: a, c, g, a1	
Dienstag, 29.10.2019	Hackbraten mit Rotkohl und Salzkartoffeln	635 kcal 2621,6 kj 13,1 BE 33,1g Eiweiß 30,4g Fett 55g KH	kleines Menü	Wrap(Fladenbrot) mit Hähnchenbruststreifen und Kräuterdipp	417,5 kcal 1737,5 kj 7,4 BE 28,7g Eiweiß 17,2g Fett 36,7g KH	kleines Menü	Spiralnudeln mit Sahnesoße und Salat	370,9 kcal 1559,3 kj 7,6 BE 9,1g Eiweiß 12,5g Fett 54,6g KH	kleines Menü
	Zusatzstoffe:	Allergene: a, c, g, j, a1		Zusatzstoffe: 1	Allergene: a, c, g, a1		Zusatzstoffe: 2, 3, 8	Allergene: a, c, g, a1	
Mittwoch, 30.10.2019	Hähnchenbrustfilet mit Honig-Fingermöhren und Salzkartoffeln	510,9 kcal 2141,9 kj 6,6 BE 37,2g Eiweiß 14g Fett 56,1g KH	kleines Menü	Eisbeinsülze mit Remouladensoße und Bratkartoffeln	872,3 kcal 3628,9 kj 15,3 BE 26,4g Eiweiß 61,3g Fett 50,4g KH	kleines Menü	Gemüse-Kartoffelauflauf mit Kräuterrahm	431,7 kcal 1780,4 kj 12,8 BE 16,2g Eiweiß 21g Fett 41,1g KH	kleines Menü
	Zusatzstoffe:	Allergene: a, g, a1		Zusatzstoffe: 1, 2, 3, 5, 8, 9	Allergene: a, c, g, i, j, l, a1		Zusatzstoffe: 2, 3, 5, 15	Allergene: a, c, g, l, a1, a2, a3, a4	
Donnerstag, 31.10.2019	Kleine Schweinshaxe auf Sauerkraut mit Kartoffelstampf	688,6 kcal 2847,2 kj 18,3 BE 37,3g Eiweiß 38,9g Fett 44g KH	kleines Menü	Hackbällchen in Champignonrahmsoße mit Penne Nudeln	859,3 kcal 3563,2 kj 14,9 BE 33,9g Eiweiß 33,9g Fett 101,6g KH	kleines Menü	Möhreneintopf mit Petersilie	269,2 kcal 1101,3 kj 5,3 BE 8,4g Eiweiß 11,3g Fett 31,3g KH	kleines Menü
	Zusatzstoffe: 3, 5	Allergene: a, c, f, g, i, l, a1, a3		Zusatzstoffe:	Allergene: a, c, g, i, a1		Zusatzstoffe: 1, 2, 3, 8	Allergene: g, h, i, h3	
Freitag, 01.11.2019	Seelachsfilet "Müllerin" mit Dillkartoffeln und Kopfsalat in Mandarinensahne	567 kcal 2364,4 kj 10,7 BE 42,7g Eiweiß 25,7g Fett 39,3g KH	kleines Menü	Lasagne "Bolognese"	585,7 kcal 2452,9 kj 6,7 BE 22,1g Eiweiß 20,3g Fett 76g KH	kleines Menü	Kürbis-Kartoffel-Gulasch	366,6 kcal 1514,6 kj 9,4 BE 9,9g Eiweiß 16,8g Fett 47,6g KH	kleines Menü
	Zusatzstoffe: 15	Allergene: a, c, d, f, g, a1		Zusatzstoffe:	Allergene: a, c, f, g, i, a1		Zusatzstoffe: 1	Allergene: g, h, h3	
Samstag, 02.11.2019	Wirsingeintopf mit Kochwurst	150,6 kcal 625,9 kj 3 BE 6,9g Eiweiß 8g Fett 11,8g KH	kleines Menü	Michreis mit Zimt und Zucker	200 kcal 847,1 kj 1,5 BE 7,9g Eiweiß 2,3g Fett 36,9g KH	kleines Menü	Kürbisschaumsuppe mit Kochschinken und Croutons	274,1 kcal 1153,4 kj 4,6 BE 9,1g Eiweiß 8g Fett 40,6g KH	kleines Menü
	Zusatzstoffe: 2, 3, 8	Allergene: i		Zusatzstoffe:	Allergene: g		Zusatzstoffe:	Allergene: a, f, g, i, a1	
Sonntag, 03.11.2019	Schnitzel "Zigeuner Art" mit Erbsen,Möhren und Kartoffelkroketten	653 kcal 2727 kj 11,5 BE 31,7g Eiweiß 26,8g Fett 68,5g KH	kleines Menü	Schnitzel "Zigeuner Art" mit Erbsen,Möhren und Kartoffelkroketten	653 kcal 2727 kj 11,5 BE 31,7g Eiweiß 26,8g Fett 68,5g KH	kleines Menü	Gemüsefrikadelle an Kräutersoße mit Butterkartoffeln	471,9 kcal 1947,4 kj 9,5 BE 20g Eiweiß 24,7g Fett 41,1g KH	kleines Menü
	Zusatzstoffe:	Allergene: a, g, a1		Zusatzstoffe:	Allergene: a, g, a1		Zusatzstoffe: 1, 15	Allergene: a, c, g, h, a4, h3	

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

Bitte den ausgefüllten Plan bis zum 23.10.19 dem Fahrer mitgeben!

Wir wünschen guten Appetit!