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

Speiseplan Harpstedt vom 18.03.19 bis 24.03.19

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, 18.03.2019	Fleischklößchen mit Paprikarahmgemüse und Butterkartoffeln		1083,4 kcal 4509,2 kj 31,5 BE 44,3g Eiweiß 60,6g Fett 88g KH	kleines Menü	Bauernfrühstück mit Rührei und Gewürzgurke		406,4 kcal 1694,7 kj 9,6 BE 26,1g Eiweiß 19,5g Fett 28,6g 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: 3, 15	Allergene: a, c, g, a1			Zusatzstoffe: 1, 2, 3	Allergene: c, g			Zusatzstoffe:	Allergene: a, c, g, a1		
Dienstag, 19.03.2019	Hähnchenschenkel gebraten, an Mischgemüse mit Salzkartoffeln		755,9 kcal 3147,8 kj 17,1 BE 46,5g Eiweiß 45g Fett 38,4g KH	kleines Menü	Pizza "Speciale" mit Kochschinken		655,9 kcal 2731,1 kj 13,1 BE 22,6g Eiweiß 20,9g Fett 91,2g KH	kleines Menü	Kartoffel-Gratin mit Gemüsejulienne		548,8 kcal 2267,7 kj 13,7 BE 11,5g Eiweiß 32g Fett 50,6g KH	kleines Menü
	Zusatzstoffe:	Allergene: g, h, h1, h7			Zusatzstoffe: 2, 3, 8	Allergene: a, g, a1, a3			Zusatzstoffe: 3	Allergene: a, g, i, a1		
Mittwoch, 20.03.2019	Schweineschnitzel Cordon bleu mit Möhrengemüse und Kartoffelkroketten		879,9 kcal 3684,8 kj 16,3 BE 49g Eiweiß 41,3g Fett 74g KH	kleines Menü	Frühlingssalat mit Ei,Gurke,Tomate und Thunfisch		449 kcal 1853,2 kj 8,6 BE 34,2g Eiweiß 23,6g Fett 23,1g KH	kleines Menü	Maultaschen in Gemüsebrühe		442,6 kcal 1862,9 kj 6,4 BE 16,7g Eiweiß 13,2g Fett 64,2g KH	kleines Menü
	Zusatzstoffe: 2, 3, 8	Allergene: a, c, f, g, a1			Zusatzstoffe: 6, 15	Allergene: g, j			Zusatzstoffe:	Allergene: a, c, g, i, a1		
Donnerstag, 21.03.2019	Bockwurst mit Kartoffelsalat		540,8 kcal 2246,5 kj 15,1 BE 15,7g Eiweiß 35,8g Fett 37,1g KH	kleines Menü	Nudelauflauf mit Tomate-Mozzarella		529,3 kcal 2198,8 kj 12 BE 27,2g Eiweiß 20,7g Fett 57,3g KH	kleines Menü	Buntes Eierragout mit Salzkartoffeln		461,5 kcal 1922,6 kj 9,7 BE 20,4g Eiweiß 18,4g Fett 52,3g KH	kleines Menü
	Zusatzstoffe: 2, 3, 5, 8	Allergene: g, j, l			Zusatzstoffe:	Allergene: a, g, a1			Zusatzstoffe:	Allergene: a, c, g, i, a1		
Freitag, 22.03.2019	Gebratene Fischfrikadelle an Senfsoße mit Butterkartoffeln und Eisbergsalat		385,4 kcal 1613,3 kj 7,1 BE 14g Eiweiß 13,3g Fett 50,6g KH	kleines Menü	Bandnudeln mit Sauce Cabonara		373,8 kcal 1546,9 kj 8,4 BE 11,1g Eiweiß 13,6g Fett 50,8g KH	kleines Menü	Tomaten-Reis-Pfanne mit Kräuterdipp		496,9 kcal 2061,8 kj 10,4 BE 10,6g Eiweiß 20,3g Fett 66g KH	kleines Menü
	Zusatzstoffe:	Allergene: a, c, d, f, g, a1			Zusatzstoffe: 1, 2, 3, 8	Allergene: a, c, g, h, a1, h3			Zusatzstoffe:	Allergene: g		
Samstag, 23.03.2019	Nudelsuppentopf mit Gemüse und Rindfleisch		371 kcal 1499,7 kj 7,8 BE 12,6g Eiweiß 11,8g Fett 53,4g KH	kleines Menü	Michreis mit Pfirsichwürfel		980 kcal 4157,1 kj 2,5 BE 11,9g Eiweiß 3,3g Fett 216,9g KH	kleines Menü	Spargelcremesuppe mit Kräutercroutons		29,8 kcal 123,8 kj 1,1 BE 0,7g Eiweiß 2,2g Fett 2,2g KH	kleines Menü
	Zusatzstoffe:	Allergene: a, c, g, i, a1, a3			Zusatzstoffe:	Allergene: g			Zusatzstoffe:	Allergene: a, g, a1		
Sonntag, 24.03.2019	Oldenburger Grünkohl mit Pinkel, Kochwurst, Kassler und Salzkartoffeln		593,5 kcal 2473,9 kj 15,7 BE 19,1g Eiweiß 38,4g Fett 40g KH	kleines Menü	Oldenburger Grünkohl mit Pinkel, Kochwurst, Kassler und Salzkartoffeln		593,5 kcal 2473,9 kj 15,7 BE 19,1g Eiweiß 38,4g Fett 40g KH	kleines Menü	Gemüseschnitzel an Rahmsoße mit Salzkartoffeln		443,3 kcal 1838,1 kj 3,8 BE 14,3g Eiweiß 18,8g Fett 53g KH	kleines Menü
	Zusatzstoffe: 1, 2, 3, 4, 8	Allergene: a, g, i, j, a4			Zusatzstoffe: 1, 2, 3, 4, 8	Allergene: a, g, i, j, a4			Zusatzstoffe: 1	Allergene: a, c, g, h, a1, a4, h3		

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

Bitte den ausgefüllten Plan bis zum 13.03.19 dem Fahrer mitgeben!

Wir wünschen guten Appetit!