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

Speiseplan Harpstedt vom 15.07.19 bis 21.07.19

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, 15.07.2019	Königsberger Klopse in Kapernsoße, mit Kartoffeln und Roter Beete	543,4 kcal 2269,3 kj 12,6 BE 34,9g Eiweiß 32,6g Fett 27,2g 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	Waldpilzragout mit Kartoffelstampf	385,1 kcal 1598 kj 4,6 BE 13,5g Eiweiß 10,3g Fett 58,7g KH	kleines Menü
	Zusatzstoffe: 15	Allergene: a, c, g, j, a1		Zusatzstoffe: 2, 3, 8	Allergene: a, g, a1, a3		Zusatzstoffe: 1, 3, 5, 15	Allergene: a, c, g, l, a1	
Dienstag, 16.07.2019	"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 Remoulade und Butterkartoffeln	586,4 kcal 2443,8 kj 7,4 BE 18,4g Eiweiß 36,1g Fett 45,7g 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, 2, 3, 8, 15	Allergene: a, g, i, j, a1		Zusatzstoffe:	Allergene: a, d, g, a1		Zusatzstoffe: 1, 3, 5	Allergene: a, c, f, g, j, l, a1, a3	
Mittwoch, 17.07.2019	Rostbratwurst auf gestovten Kohlrabi mit Salzkartoffeln	629,2 kcal 2599,7 kj 15,8 BE 28,4g Eiweiß 38,2g Fett 41g KH	kleines Menü	Sommersalat mit Ei,Gurke,Tomate und Thunfisch	444,4 kcal 1834,7 kj 8,5 BE 34g Eiweiß 23,2g Fett 23g KH	kleines Menü	Bandnudeln mit Käsesoße und Salat	370,9 kcal 1559,8 kj 7,6 BE 9,1g Eiweiß 12,5g Fett 54,6g KH	kleines Menü
	Zusatzstoffe: 1, 3, 8, 15	Allergene: g, j, l		Zusatzstoffe: 6, 15	Allergene: g, j		Zusatzstoffe: 2, 3, 8	Allergene: a, c, g, a1	
Donnerstag, 18.07.2019	Hähnchenschnitzel "Hawaii" an Curry-Dipp mit Reisbeilage	493,5 kcal 2078,8 kj 7,8 BE 38,8g Eiweiß 16,9g Fett 45,2g KH	kleines Menü	Gebackener Leberkäse mit Zwiebelsoße und Kartoffelpüree	842,4 kcal 3487,6 kj 26,8 BE 27,7g Eiweiß 65,1g Fett 35,8g KH	kleines Menü	Bunter Karotteneintopf "vegetarisch"	293,7 kcal 1230,7 kj 3,9 BE 6,9g Eiweiß 9g Fett 43,4g KH	kleines Menü
	Zusatzstoffe:	Allergene: a, c, f, g, a1		Zusatzstoffe: 1, 3, 15	Allergene: a, c, f, g, i, l, a1, a3		Zusatzstoffe: 1, 15	Allergene: a, g, i, a1	
Freitag, 19.07.2019	Fischragout in Zitronensoße, mit Gemüsereis und Salatbeilage	606,9 kcal 2512,7 kj 11,7 BE 33,2g Eiweiß 20,2g Fett 68,6g KH	kleines Menü	Bunte Nudelpfanne mit Hähnchenfleisch	632,5 kcal 2648,2 kj 12,6 BE 35g Eiweiß 22,5g Fett 70g KH	kleines Menü	Kaiserschmarrn mit Vanillesoße	1001 kcal 4265,5 kj 15,8 BE 33,8g Eiweiß 30,6g Fett 144,4g KH	kleines Menü
	Zusatzstoffe: 3, 5, 15	Allergene: a, d, g, j, l, a1		Zusatzstoffe:	Allergene: a, c, g, a1		Zusatzstoffe:	Allergene: a, c, g, a1	
Samstag, 20.07.2019	Hühnersuppe mit Eierstich und Mettbällchen	394 kcal 1647,8 kj 8,7 BE 20,3g Eiweiß 23,2g Fett 25,8g KH	kleines Menü	Vanille Grießbrei mit Kirschen	418,6 kcal 1700,5 kj 7,8 BE 11,3g Eiweiß 11,4g Fett 67g KH	kleines Menü	Champignoncremesuppe mit Creme Fraiche	6,6 kcal 27,7 kj 0,2 BE 0,1g Eiweiß 0,3g Fett 0,9g KH	kleines Menü
	Zusatzstoffe: 1	Allergene: a, c, g, a1		Zusatzstoffe:	Allergene: a, g, a1		Zusatzstoffe:	Allergene:	
Sonntag, 21.07.2019	Rinderroulade mit Butterbohnen und Salzkartoffeln	534,3 kcal 2243 kj 9,2 BE 30,6g Eiweiß 19,5g Fett 56,6g KH	kleines Menü	Rinderroulade mit Butterbohnen und Salzkartoffeln	534,3 kcal 2243 kj 9,2 BE 30,6g Eiweiß 19,5g Fett 56,6g KH	kleines Menü	Gemüse-Vollkornbratling mit Salzkartoffeln	442,1 kcal 1867,4 kj 4,3 BE 12,9g Eiweiß 9,6g Fett 75,1g KH	kleines Menü
	Zusatzstoffe: 2, 3	Allergene: g, j		Zusatzstoffe: 2, 3	Allergene: g, j		Zusatzstoffe: 1	Allergene: a, c, g, i, a1	

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

Bitte den ausgefüllten Plan bis zum 10.07.19 dem Fahrer mitgeben!

Wir wünschen guten Appetit!