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

Speiseplan Harpstedt vom 22.01.18 bis 28.01.18

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, 22.01.2018	**Bratwurstschnecke auf Kohlrabi mit Kartoffelzwiebelpüree**	629,2 kcal 2623,1 kj 3,5 BE 28,2g Eiweiß 38,4g Fett 40,9g KH	kleines Menü	**Geflügelragout mit Salzkartoffeln**	548,4 kcal 2301,3 kj 5 BE 33,4g Eiweiß 18,6g Fett 58,3g KH	kleines Menü	**Nudelauflauf mit Tomate-Mozzarella**	539,7 kcal 2262,8 kj 4,6 BE 26,6g Eiweiß 22g Fett 57g KH	kleines Menü
	Zusatzstoffe: 1, 3, 8	Allergene: g, j, l		Zusatzstoffe: 1	Allergene: a, g, h, j, a1, h3		Zusatzstoffe:	Allergene: a, g, a1	
Dienstag, 23.01.2018	**Hackbraten mit Bohnengemüse und Petersilienkartoffeln**	690,4 kcal 2888,5 kj 5,3 BE 34,8g Eiweiß 32,4g Fett 60,9g KH	kleines Menü	**Gebackene Fischstäbchen mit Butterkartoffeln**	605,1 kcal 2520,1 kj 4,3 BE 18,2g Eiweiß 36g Fett 50,5g KH	kleines Menü	**Waldpilzragout mit Bandnudeln**	385,1 kcal 1621,4 kj 4,6 BE 13,3g Eiweiß 10,4g Fett 58,5g KH	kleines Menü
	Zusatzstoffe:	Allergene: a, c, g, j, a1		Zusatzstoffe:	Allergene: a, d, g, a1		Zusatzstoffe: 1, 3, 5	Allergene: a, c, g, l, a1	
Mittwoch, 24.01.2018	**Putengulasch in Curryrahm, mit Früchten und Spiralnudeln**	566,6 kcal 2385,5 kj 5,9 BE 29,7g Eiweiß 17,5g Fett 71,2g KH	kleines Menü	**Spitzkohleintopf mit Rindfleisch**	278,9 kcal 1168,1 kj 2,7 BE 16,1g Eiweiß 9,1g Fett 31,7g KH	kleines Menü	**Käsespätzle mit Kräutern und roten Zwiebeln**	609,5 kcal 2568,7 kj 4,6 BE 28,9g Eiweiß 31,2g Fett 54,4g KH	kleines Menü
	Zusatzstoffe: 1	Allergene: a, g, h, a1, h3		Zusatzstoffe: 2, 3, 5, 8	Allergene: g, l		Zusatzstoffe:	Allergene: a, c, g, a1	
Donnerstag, 25.01.2018	**Schweineschnitzel Cordon bleu mit Möhrengemüse und Salzkartoffeln**	847,5 kcal 3551,1 kj 7,2 BE 50,3g Eiweiß 32,6g Fett 83,8g KH	kleines Menü	**Hackbällchen in Champignonrahmsoße mit Penne Nudeln**	860,2 kcal 3590,3 kj 8,7 BE 30,9g Eiweiß 33,8g Fett 106g KH	kleines Menü	**Blumenkohl mit Sauce Hollandaise, dazu Kräuterkartoffeln**	981,1 kcal 4103,3 kj 6,6 BE 21,8g Eiweiß 43,5g Fett 124,2g KH	kleines Menü
	Zusatzstoffe: 1, 2, 3, 8	Allergene: a, c, f, g, a1		Zusatzstoffe:	Allergene: a, c, g, i, a1		Zusatzstoffe: 1, 3, 5	Allergene: a, c, f, g, j, l, a1, a3	
Freitag, 26.01.2018	**Schlemmerfischfilet "Bordelaise" an Rahmsoße mit Salzkartoffeln und Apfel Möhrensalat**	665,2 kcal 2775,9 kj 6,4 BE 34,9g Eiweiß 25,1g Fett 67g KH	kleines Menü	**Lasagne "Bolognese"**	584,9 kcal 2450,7 kj 3,3 BE 22,1g Eiweiß 20,3g Fett 76g KH	kleines Menü	**Kartoffel-Gemüsegulasch mit Schmand**	742 kcal 3099,3 kj 4,8 BE 16g Eiweiß 33,7g Fett 67,9g KH	kleines Menü
	Zusatzstoffe: 1	Allergene: a, d, f, g, i, a1, a3		Zusatzstoffe:	Allergene: a, c, f, g, i, a1		Zusatzstoffe: 1, 2, 3, 4	Allergene: a, c, g, i, a1, a3	
Samstag, 27.01.2018	**Wirsingeintopf mit Kochwurst**	139,1 kcal 577,5 kj 0,3 BE 5,8g Eiweiß 8,5g Fett 9,3g KH	kleines Menü	**Michreis mit Zimt und Zucker**	200,2 kcal 847,9 kj 3 BE 8g Eiweiß 2,3g Fett 36,8g KH	kleines Menü	**Broccolicremesuppe mit Lachs**	408,6 kcal 1704,3 kj 2,8 BE 12,1g Eiweiß 25,5g Fett 31,7g KH	kleines Menü
	Zusatzstoffe: 2, 3, 8	Allergene: i		Zusatzstoffe:	Allergene: g		Zusatzstoffe: 1, 3	Allergene: a, b, c, d, g, a1	
Sonntag, 28.01.2018	**Oldenburger Grünkohl mit Pinkel, Kochwurst, Kassler und Salzkartoffeln**	594,3 kcal 2473,9 kj 3,6 BE 19,1g Eiweiß 38,4g Fett 40g KH	kleines Menü	**Oldenburger Grünkohl mit Pinkel, Kochwurst, Kassler und Salzkartoffeln**	594,3 kcal 2473,9 kj 3,6 BE 19,1g Eiweiß 38,4g Fett 40g KH	kleines Menü	**Kartoffeltaschen mit Frischkäse und Kräuterrührei**	431,6 kcal 1807,7 kj 2,8 BE 8,6g Eiweiß 22,7g Fett 46,9g 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:	Allergene: c, g	

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

Bitte den ausgefüllten Plan bis zum 17.01.18 dem Fahrer mitgeben!

Wir wünschen guten Appetit!