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

Speiseplan Harpstedt vom 23.12.19 bis 29.12.19

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, 23.12.2019	Gebratene Rinderleber mit Äpfel, Röstzwiebeln und Kartoffelpüree	659,1 kcal 2741,5 kj 10,3 BE 54,9g Eiweiß 26,9g Fett 48,8g KH	kleines Menü	Gefüllte Paprikaschote in Rahmsoße mit Salzkartoffeln	473,5 kcal 1993,3 kj 9,1 BE 16,9g Eiweiß 17,6g Fett 60,9g 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: 3	Allergene: a, g, a1		Zusatzstoffe: 1, 2, 3, 15	Allergene: a, c, f, g, i, l, a1, a3		Zusatzstoffe: 1, 3, 5	Allergene: a, c, f, g, j, l, a1, a3	
Dienstag, 24.12.2019	Schweinebraten "Gärtnerin" an Rahmsoße mit Rosenkohl und Petersilienkartoffeln	496,8 kcal 2074,8 kj 4,6 BE 33,2g Eiweiß 25,6g Fett 28,2g KH	kleines Menü	Schweinebraten "Gärtnerin" an Rahmsoße mit Rosenkohl und Petersilienkartoffeln	496,8 kcal 2074,8 kj 4,6 BE 33,2g Eiweiß 25,6g Fett 28,2g KH	kleines Menü	Kartoffelgulasch mit Rosenkohl	741,9 kcal 3081,7 kj 19,5 BE 16g Eiweiß 44g Fett 66,1g KH	kleines Menü
	Zusatzstoffe: 1, 2, 3, 5, 8, 15	Allergene: a, f, g, i, l, a1, a3		Zusatzstoffe: 1, 2, 3, 5, 8, 15	Allergene: a, f, g, i, l, a1, a3		Zusatzstoffe: 1, 2, 3, 4, 15	Allergene: a, c, g, i, a1, a3	
Mittwoch, 25.12.2019	Gänsebrust aus dem Ofen mit Orangensoße, Mandel-Broccoli und Kartoffelkroketten	1054,8 kcal 4407,9 kj 24,9 BE 60,7g Eiweiß 80,3g Fett 16,7g KH	kleines Menü	Gänsebrust aus dem Ofen mit Orangensoße, Mandel-Broccoli und Kartoffelkroketten	1054,8 kcal 4407,9 kj 24,9 BE 60,7g Eiweiß 80,3g Fett 16,7g KH	kleines Menü	Blumenkohlbratling mit Mandel-Broccoli und Kartoffelkroketten	453,5 kcal 1904,2 kj 2,3 BE 9,8g Eiweiß 9,1g Fett 75g KH	kleines Menü
	Zusatzstoffe: 1, 3, 5, 15	Allergene: a, c, f, g, i, l, a1, a3		Zusatzstoffe: 1, 3, 5, 15	Allergene: a, c, f, g, i, l, a1, a3		Zusatzstoffe: 2, 3, 5, 15	Allergene: a, c, g, l, a1	
Donnerstag, 26.12.2019	Buntes Wildragout mit Nikolausäpfeln und Haselnußspätzle	721,6 kcal 3009,1 kj 13,6 BE 37,9g Eiweiß 33,3g Fett 65,7g KH	kleines Menü	Buntes Wildragout mit Nikolausäpfeln und Haselnußspätzle	721,6 kcal 3009,1 kj 13,6 BE 37,9g Eiweiß 33,3g Fett 65,7g KH	kleines Menü	Gebackener Camenbert an Preißelbeeren mit Bratnudeln	686 kcal 2872 kj 13,2 BE 26,9g Eiweiß 25,1g Fett 85,4g KH	kleines Menü
	Zusatzstoffe: 1, 5	Allergene: a, c, g, h, l, a1, h2		Zusatzstoffe: 1, 5	Allergene: a, c, g, h, l, a1, h2		Zusatzstoffe: 2	Allergene: a, c, f, g, a1	
Freitag, 27.12.2019	Schlemmerfischfilet "Bordelaise" an Rahmsoße mit Salzkartoffeln und Apfel Möhrensalat	681,4 kcal 2850,3 kj 8 BE 35,1g Eiweiß 27,2g Fett 71,8g KH	kleines Menü	Bandnudeln mit Sauce Cabonara	370,9 kcal 1559,3 kj 7,6 BE 9,1g Eiweiß 12,5g Fett 54,6g KH	kleines Menü	Schmorgemüse mit Petersilienkartoffeln	183,5 kcal 771,1 kj 2,6 BE 7g Eiweiß 5,8g Fett 25,3g KH	kleines Menü
	Zusatzstoffe: 1	Allergene: a, d, f, g, i, a1, a3		Zusatzstoffe: 2, 3, 8	Allergene: a, c, g, a1		Zusatzstoffe: 1, 4	Allergene: a, g, j, a1	
Samstag, 28.12.2019	Kartoffel-Lauch Suppe mit Bockwurst	370,1 kcal 1554 kj 4,5 BE 13,8g Eiweiß 10,1g Fett 54,6g KH	kleines Menü	Grießbrei mit heißen Kirschen	188,2 kcal 795,3 kj 1,5 BE 1,5g Eiweiß 2,2g Fett 40g KH	kleines Menü	Broccolicremesuppe mit Lachs	411,9 kcal 1716,5 kj 12,6 BE 12,3g Eiweiß 25,6g Fett 31,9g KH	kleines Menü
	Zusatzstoffe: 2, 3, 8	Allergene: g, i		Zusatzstoffe:	Allergene: a, g, a1		Zusatzstoffe: 1, 3	Allergene: a, b, c, d, g, a1	
Sonntag, 29.12.2019	Rinderroulade mit Butterbohnen und Salzkartoffeln	535,6 kcal 2239,5 kj 9,3 BE 30,6g Eiweiß 19,4g Fett 56,5g KH	kleines Menü	Rinderroulade mit Butterbohnen und Salzkartoffeln	535,6 kcal 2239,5 kj 9,3 BE 30,6g Eiweiß 19,4g Fett 56,5g 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: 2, 3	Allergene: g, j		Zusatzstoffe: 2, 3	Allergene: g, j		Zusatzstoffe: 15	Allergene: a, c, g, a1	

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

Bitte den ausgefüllten Plan bis zum 18.12.19 dem Fahrer mitgeben!

Wir wünschen guten Appetit!