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

Speiseplan Harpstedt vom 07.12.20 bis 13.12.20

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, 07.12.2020	"Züricher" Sahnegeschnetzeltes mit Buttererbsen und Kartoffelstampf	514,6 kcal 2660,6 kj 10,6 BE 43,7g Eiweiß 24,6g Fett 56,2g KH	kleines Menü	Spaghetti mit Schinken-Sahnesoße	469,8 kcal 1979,5 kj 7,5 BE 18,8g Eiweiß 13g Fett 68,1g KH	kleines Menü	Waldpilzragout mit Bandnudeln	365,4 kcal 1537,1 kj 4,5 BE 13,6g Eiweiß 10,3g Fett 53,8g KH	kleines Menü
	Zusatzstoffe: 3	Allergene: a, c, f, g, i, a1, a3		Zusatzstoffe: 1, 2	Allergene: a, c, g, h, a1, h2		Zusatzstoffe: 1, 3, 5, 15	Allergene: a, c, g, l, a1	
Dienstag, 08.12.2020	Hühnerfrikassee mit Leipziger Allerlei und Reisbeilage	494,8 kcal 2079 kj 9,3 BE 27,1g Eiweiß 20,1g Fett 49,3g KH	kleines Menü	Gebratene Fischfrikadelle mit Salzkartoffeln und Salat	582,2 kcal 2435,2 kj 18,8 BE 21,8g Eiweiß 30,5g Fett 46,8g KH	kleines Menü	Blumenkohlbratling mit Kartoffelstampf	465,5 kcal 1948,2 kj 8,5 BE 14,2g Eiweiß 13,3g Fett 71,5g KH	kleines Menü
	Zusatzstoffe: 1, 3	Allergene: a, g, h, j, a1, h3		Zusatzstoffe: 1, 3, 15	Allergene: a, c, d, g, h, l, a1, h2		Zusatzstoffe:	Allergene: a, c, g, i, a1	
Mittwoch, 09.12.2020	Rostbratwurst mit Paprikagemüse und Salzkartoffeln	630,8 kcal 2636,8 kj 13,1 BE 20,8g Eiweiß 35,9g Fett 54,8g KH	kleines Menü	Bauernsülze mit Remouladensoße und Bratkartoffeln	1089,6 kcal 4523,2 kj 18,4 BE 28,2g Eiweiß 84,3g Fett 50,6g KH	kleines Menü	Käsespätzle mit Kräutern und roten Zwiebeln	590,4 kcal 2484,7 kj 17,5 BE 29,2g Eiweiß 31g Fett 49,5g KH	kleines Menü
	Zusatzstoffe: 1, 2, 3, 8	Allergene: a, c, g, i, a1, a3		Zusatzstoffe: 1, 2, 3, 5, 8, 9	Allergene: a, c, d, g, i, j, l, a1		Zusatzstoffe: 15	Allergene: a, c, g, a1	
Donnerstag, 10.12.2020	Schweinenackensteak mit Rahmgemüse und Salzkartoffeln	568,1 kcal 2379,7 kj 12 BE 31,4g Eiweiß 26,8g Fett 48,1g KH	kleines Menü	Römersalat mit Gurke,Tomate und Thunfisch	424,9 kcal 1774,5 kj 8,4 BE 34,1g Eiweiß 23,2g Fett 18,1g KH	kleines Menü	Kartoffel-Gratin mit Gemüsejulienne	528,7 kcal 2203,7 kj 13,6 BE 11,6g Eiweiß 32g Fett 45,3g KH	kleines Menü
	Zusatzstoffe: 1, 3	Allergene: g		Zusatzstoffe: 6, 15	Allergene: g, j		Zusatzstoffe: 3	Allergene: a, g, i, a1	
Freitag, 11.12.2020	Seelachs in Kartoffelkruste, Kopfsalat in Sahne, Dillkartoffeln	582,2 kcal 2435,2 kj 18,8 BE 21,8g Eiweiß 30,5g Fett 46,8g KH	kleines Menü	Hackbällchen in Champignonrahmsoße mit Nudeln	714,8 kcal 2986,8 kj 13,2 BE 28,4g Eiweiß 29,9g Fett 78,9g KH	kleines Menü	Tortellini mit Tomatensoße und Salat	546,4 kcal 2278,9 kj 10,2 BE 14,2g Eiweiß 25,2g Fett 62,4g KH	kleines Menü
	Zusatzstoffe: 1, 3, 15	Allergene: a, c, d, g, h, l, a1, h2		Zusatzstoffe:	Allergene: a, c, g, i, a1		Zusatzstoffe: 2, 17	Allergene: a, c, g, a1	
Samstag, 12.12.2020	Spitzkohleintopf mit Rindfleisch	274 kcal 1146,9 kj 4,4 BE 16,3g Eiweiß 9g Fett 30,4g 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	Karottencremesuppe mit Petersilie	129,5 kcal 542,5 kj 3,3 BE 3,2g Eiweiß 5,1g Fett 17,5g KH	kleines Menü
	Zusatzstoffe: 2, 3, 5	Allergene: g, l		Zusatzstoffe:	Allergene: a, g, a1		Zusatzstoffe: 1	Allergene: g	
Sonntag, 13.12.2020	Buntes Wildragout mit Trauben, Rotkohl und Haselnußspätzle	717,6 kcal 3006,4 kj 13,6 BE 38g Eiweiß 33,2g Fett 66,3g KH	kleines Menü	Buntes Wildragout mit Trauben, Rotkohl und Haselnußspätzle	717,6 kcal 3006,4 kj 13,6 BE 38g Eiweiß 33,2g Fett 66,3g KH	kleines Menü	Kartoffelgulasch mit Trauben und Rotkohl	736 kcal 3067,6 kj 19,4 BE 15,7g Eiweiß 43,7g Fett 65,6g 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: 1, 2, 3, 4, 15	Allergene: a, c, g, i, a1, a3	

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

Bitte den ausgefüllten Plan bis zum 02.12.20 dem Fahrer mitgeben!

Wir wünschen guten Appetit!