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

Speiseplan Harpstedt vom 29.03.21 bis 04.04.21

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, 29.03.2021	Kohlroulade an Rahmsoße mit Petersilienkartoffeln		590,3 kcal 2453,1 kj 17 BE 17,1g Eiweiß 35,6g Fett 47,6g KH	kleines Menü	Bremer Knipp mit Kartoffeln und Kürbis		347,6 kcal 1457,8 kj 7,3 BE 13,3g Eiweiß 16,9g Fett 35,2g 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: 1	Allergene: a, f, g, i, a1, a3			Zusatzstoffe: 4	Allergene: a, g			Zusatzstoffe:	Allergene: a, c, g, a1		
Dienstag, 30.03.2021	Geflügelragout mit Frühlingsgemüse und Salzkartoffeln		523,2 kcal 2191,3 kj 9,2 BE 28,9g Eiweiß 20,1g Fett 53,4g KH	kleines Menü	Blumenkohl-Auflauf mit Hackfleisch		976,1 kcal 4098,3 kj 17,3 BE 21,9g Eiweiß 43,5g Fett 124,1g KH	kleines Menü	Süsser Quark- Auflauf mit Früchten		462,3 kcal 1962,8 kj 7,1 BE 9,2g Eiweiß 20g Fett 57,8g KH	kleines Menü
	Zusatzstoffe: 1, 3	Allergene: a, g, h, j, a1, h3			Zusatzstoffe: 1, 3, 5	Allergene: a, c, f, g, j, l, a1, a3			Zusatzstoffe: 1, 3	Allergene: a, f, h, a1, h4		
Mittwoch, 31.03.2021	Schweinenackensteak mit Rahmgemüse und Salzkartoffeln		590,2 kcal 2462,9 kj 13,4 BE 31g Eiweiß 29g Fett 48,3g KH	kleines Menü	Bratkartoffeln mit Spiegelei und Gurke		405,9 kcal 1693,8 kj 9,6 BE 26,1g Eiweiß 19,5g Fett 28,6g KH	kleines Menü	Gemüse-Kartoffelauflauf mit Kräuterrahm		463,9 kcal 1935,8 kj 13,5 BE 15,8g Eiweiß 23,9g Fett 43,6g KH	kleines Menü
	Zusatzstoffe: 1, 3	Allergene: g			Zusatzstoffe: 1, 2, 3	Allergene: c, g			Zusatzstoffe: 1, 15	Allergene: c, g		
Donnerstag, 01.04.2021	Hähnchengyros gebraten mit Zatziki, Krautsalat und Paprikareis		512 kcal 2145,9 kj 13,5 BE 28,3g Eiweiß 34,6g Fett 24,3g KH	kleines Menü	Linseneintopf mit Kasslerfleisch		486,2 kcal 2026,3 kj 8,8 BE 23,3g Eiweiß 26,7g Fett 36,3g KH	kleines Menü	Kartoffelpuffer mit Apfelmus		538,9 kcal 2266,2 kj 7,7 BE 11,1g Eiweiß 15,9g Fett 83,4g KH	kleines Menü
	Zusatzstoffe:	Allergene: g			Zusatzstoffe: 2, 3, 8	Allergene: g, h, i, h1, h7			Zusatzstoffe: 3, 17	Allergene: c, g		
Freitag, 02.04.2021	Gebratenes Rotbarschfilet an Bechamellsoße mit Chinakohlsalat und Salzkartoffeln		684,5 kcal 2867,4 kj 10 BE 24,9g Eiweiß 32,6g Fett 63,5g KH	kleines Menü	Hackbällchen in Champignonrahmsoße mit Kartoffelpüree		809 kcal 3382,6 kj 13,7 BE 31,9g Eiweiß 32,3g Fett 93,8g KH	kleines Menü	Spiralnudeln mit Sahnesoße und Salat		564,7 kcal 2364,3 kj 9,6 BE 21,1g Eiweiß 16,1g Fett 82,7g KH	kleines Menü
	Zusatzstoffe:	Allergene: a, d, g, l, a1			Zusatzstoffe:	Allergene: a, c, g, i, a1			Zusatzstoffe: 1, 2	Allergene: a, g, h, a1, h2		
Samstag, 03.04.2021	Kartoffel-Lauch Suppe mit Bockwurst		370,1 kcal 1554 kj 4,5 BE 13,8g Eiweiß 10,1g Fett 54,6g KH	kleines Menü	Vanille Grießbrei mit Kirschen		413,9 kcal 1740,3 kj 7,3 BE 10,8g Eiweiß 11,2g Fett 66,8g KH	kleines Menü	Spargelcremesuppe mit Kräutercroutons		29,8 kcal 123,8 kj 1,1 BE 0,7g Eiweiß 1,9g Fett 2,2g KH	kleines Menü
	Zusatzstoffe: 2, 3, 8	Allergene: g, i			Zusatzstoffe:	Allergene: a, g, a1			Zusatzstoffe:	Allergene: a, g, a1		
Sonntag, 04.04.2021	Entenbrust aus dem Ofen mit Orangensoße, Mandel-Broccoli und Kartoffelkroketten		1054,8 kcal 4407,7 kj 24,9 BE 60,7g Eiweiß 80,3g Fett 16,7g KH	kleines Menü	Entenbrust aus dem Ofen mit Orangensoße, Mandel-Broccoli und Kartoffelkroketten		1054,8 kcal 4407,7 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		

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

Bitte den ausgefüllten Plan bis zum 24.03.21 dem Fahrer mitgeben!

Wir wünschen guten Appetit!