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

Speiseplan Harpstedt vom 17.01.22 bis 23.01.22

Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Oldenburg-Land e.V.
Parkstraße 55b · 27798 Hude

Datum	Menü 1		Bitte hier die Menge eintragen	Menü 2		Bitte hier die Menge eintragen	Vegetarisch		Bitte hier die Menge eintragen
Montag, 17.01.2022	Putengeschnetzeltes in Curryrahm, mit Erbsenreis	565,1 kcal 2377,9 kj 2,1 g Salz 29,5g Eiweiß 18,6g Fett 68g KH	kleines Menü	Spaghetti "Bolognese" mit Salatbeilage	469,4 kcal 1977,4 kj 1,5 g Salz 18,8g Eiweiß 13g Fett 68g KH	kleines Menü	Vegetarische Reispfanne an Kräutersoße	465,5 kcal 1950,6 kj 2,1 g Salz 10,8g Eiweiß 19,6g Fett 53,8g KH	kleines Menü
	Zusatzstoffe: 1	Allergene: a, g, h, a1, h3		Zusatzstoffe: 1, 2	Allergene: a, c, g, h, a1, h2		Zusatzstoffe: 15	Allergene: a, g, i, l, a1	
Dienstag, 18.01.2022	Schnitzel "Zigeuner Art" mit Erbsen,Möhren und Kartoffelkroketten	658,9 kcal 2759,9 kj 4,1 g Salz 31,7g Eiweiß 27,3g Fett 67,7g KH	kleines Menü	Backfischfilet mit Remoulade und Salzkartoffeln	604,5 kcal 2520,6 kj 2,3 g Salz 18,2g Eiweiß 36,1g Fett 50,6g KH	kleines Menü	Kartoffel-Gratin mit Gurkensalat und Schmand	429,3 kcal 1792,3 kj 1,9 g Salz 8,3g Eiweiß 24,5g Fett 42,7g KH	kleines Menü
	Zusatzstoffe: 17	Allergene: a, g, a1		Zusatzstoffe:	Allergene: a, d, g, a1		Zusatzstoffe: 3, 5	Allergene: a, g, i, j, l, a1	
Mittwoch, 19.01.2022	Bockwurst auf Sauerkraut mit Kartoffelstampf	793 kcal 3280,7 kj 4,8 g Salz 27g Eiweiß 55g Fett 43,7g KH	kleines Menü	Erbseneintopf mit Kochwurst	478,8 kcal 2015,7 kj 2,2 g Salz 25,4g Eiweiß 10,1g Fett 67,7g KH	kleines Menü	Schmorgemüse mit Petersilienkartoffeln	188,3 kcal 792,2 kj 1,6 g Salz 6,9g Eiweiß 5,9g Fett 25,8g KH	kleines Menü
	Zusatzstoffe: 2, 3, 8, 15	Allergene: a, c, g, i, l, a1, a3		Zusatzstoffe: 2, 3	Allergene: g, i		Zusatzstoffe: 1, 4	Allergene: a, g, j, a1	
Donnerstag, 20.01.2022	Hähnchenbrustfilet mit Honig-Fingermöhren und Salzkartoffeln	528,8 kcal 2218,2 kj 3,7 g Salz 37g Eiweiß 13,9g Fett 61g KH	kleines Menü	Bohnenpfannne mit Kartoffeln und Schinkenwürfel	515 kcal 2144,7 kj 4,8 g Salz 22,6g Eiweiß 21,4g Fett 56g KH	kleines Menü	Eierragout mit Spargel, Erbsen, Pilze und bunten Nudeln	460,5 kcal 1930,1 kj 2,1 g Salz 18,6g Eiweiß 18,7g Fett 53g KH	kleines Menü
	Zusatzstoffe:	Allergene: a, g, a1		Zusatzstoffe: 15	Allergene: a, g, a1		Zusatzstoffe:	Allergene: c, g	
Freitag, 21.01.2022	Gebratenes Goldbarschfilet an Bechamellsoße mit Chinakohlsalat und Salzkartoffeln	684,5 kcal 2867,4 kj 2,8 g Salz 24,9g Eiweiß 32,6g Fett 63,5g KH	kleines Menü	Nürnberger Würstchen mit Kartoffelstampf	698,6 kcal 2906 kj 3,1 g Salz 23,9g Eiweiß 48,9g Fett 39,5g KH	kleines Menü	Kartoffelrösti mit Rahmchampignons	398,7 kcal 1675 kj 1,2 g Salz 13,8g Eiweiß 15g Fett 49,1g KH	kleines Menü
	Zusatzstoffe:	Allergene: a, d, g, l, a1		Zusatzstoffe: 15	Allergene: a, c, g, a1		Zusatzstoffe: 15	Allergene: a, c, g	
Samstag, 22.01.2022	Weißkohleintopf mit Mettbällchen	344,8 kcal 1452,4 kj 1,8 g Salz 14,5g Eiweiß 8g Fett 52,7g KH	kleines Menü	Michreis mit Zimt und Zucker	200 kcal 847,1 kj 262,8 mg Salz 7,9g Eiweiß 2,3g Fett 36,9g KH	kleines Menü	Broccolicremesuppe mit Lachs	414,5 kcal 1726,3 kj 1,4 g Salz 12,3g Eiweiß 25,8g Fett 32,1g KH	kleines Menü
	Zusatzstoffe: 3	Allergene: a, c, g, i, a1		Zusatzstoffe:	Allergene: g		Zusatzstoffe: 1, 3	Allergene: a, b, c, d, g, a1	
Sonntag, 23.01.2022	Hirschroulade an Rahmsoße mit Rosenkohlgemüse und Kartoffelkroketten	610,1 kcal 2562 kj 3,2 g Salz 36,3g Eiweiß 24,4g Fett 58,3g KH	kleines Menü	Hirschroulade an Rahmsoße mit Rosenkohlgemüse und Kartoffelkroketten	610,1 kcal 2562 kj 3,2 g Salz 36,3g Eiweiß 24,4g Fett 58,3g KH	kleines Menü	Gemüse-Vollkornbratling mit Salzkartoffeln	443,6 kcal 1863,2 kj 2,5 g Salz 12,9g Eiweiß 9,6g Fett 75g KH	kleines Menü
	Zusatzstoffe: 5, 17	Allergene: a, g, l, a1		Zusatzstoffe: 5, 17	Allergene: a, g, l, a1		Zusatzstoffe: 1	Allergene: a, c, g, i, a1	

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

Bitte den ausgefüllten Plan bis zum 12.01.22 dem Fahrer mitgeben!

Wir wünschen guten Appetit!