

Speiseplan für Essen auf Rädern

vom 10.10.2022 - 16.10.2022

Name: _____

Tag	Menü 1 EaR	Menü 2 EaR
Montag, 10.10.22	Griechischer Schweinehirtenbraten Bratensauce Püree ^{2,G1,G} Krautsalat ² Aprikosenkompott	Tafelspitz Schnittlauchrahmsoße ^{A,A1,G1,G,I} Salzkartoffeln ^{G1,G} Junge Möhren Aprikosenkompott
	508 kcal, 32 g Eiweiß, 10 g Fett, 66 g KH, 6 BE	571 kcal, 30 g Eiweiß, 23 g Fett, 54 g KH, 5 BE
Dienstag, 11.10.22	Hähnchenkeule Geflügelsoße ^{2,A,A1} Kartoffeln ^{G1,G} Rotkohl Pudding mit Nougatgeschmack ^{G1,G}	Königsberger Klopse ^{G1,C,G} Kapernsoße ^{A,A1,G1,G} Kartoffeln ^{G1,G} Wachsbrechbohnen Pudding mit Nougatgeschmack ^{G1,G}
	867 kcal, 43 g Eiweiß, 49 g Fett, 58 g KH, 5 BE	611 kcal, 16 g Eiweiß, 32 g Fett, 59 g KH, 5 BE
Mittwoch, 12.10.22	Blumenkohl-Brokkoli-Auflauf ^{G1,C,G} Käsesoße ^{12,G1,G,I} Möhrensalat Quark m. Fruchtsoße ^{A,A1,G1,G}	Gulaschsuppe Brötchen ^{A,A1} Quark m. Fruchtsoße ^{A,A1,G1,G}
	757 kcal, 30 g Eiweiß, 26 g Fett, 95 g KH, 8 BE	634 kcal, 29 g Eiweiß, 11 g Fett, 102 g KH, 8 BE
Donnerstag, 13.10.22	Hackbraten ^{2,J} Bratensoße ^{A,A1,A5} Kräuterpüree ^{2,G1,G} Gemüsemix Vanillepudding ^{12,G1,G}	Hähnchengyros Würzsoße ^{A,A1,A5} Reis Gurkensalat mit Dill ^J Vanillepudding ^{12,G1,G}
	489 kcal, 22 g Eiweiß, 17 g Fett, 59 g KH, 5 BE	461 kcal, 38 g Eiweiß, 11 g Fett, 51 g KH, 4 BE
Freitag, 14.10.22	Schweinefleischpfanne nach Südseeart ^{2,12,G1,G,I} Salzkartoffeln ^{G1,G} junge Erbsen Pfersichkompott	Seelachs mit Blattspinat ^{D,G} Zitronenbuttersoße ^{A,A1,G1,G} Salzkartoffeln ^{G1,G} Blattsalat mit Joghurtdressing ^{2,4,12,G1,C,G,J} Pfersichkompott
	548 kcal, 30 g Eiweiß, 22 g Fett, 50 g KH, 4 BE	551 kcal, 34 g Eiweiß, 23 g Fett, 43 g KH, 4 BE
Samstag, 15.10.22	Sauerkrauteintopf ^{1,2,G1,G,I} Mettendchen ^{1,2} Joghurt ^{12,G1,G}	Serbische Bohnensuppe ^{1,2,6,I} Joghurt ^{12,G1,G}
	521 kcal, 25 g Eiweiß, 27 g Fett, 39 g KH, 3 BE	426 kcal, 24 g Eiweiß, 16 g Fett, 45 g KH, 4 BE
Sonntag, 16.10.22	Bratenplatte Rahmsoße ^{A,A1,G1,G,I} Rosmarinkartoffeln ^{G1,G} Grüne Bohnen ^{1,2} Pudding mit Schokoladengeschmack ^{G1,G}	Bratenplatte Rahmsoße ^{A,A1,G1,G,I} Salzkartoffeln ^{G1,G} Junge Möhren Pudding mit Schokoladengeschmack ^{G1,G}
	519 kcal, 31 g Eiweiß, 17 g Fett, 54 g KH, 5 BE	502 kcal, 28 g Eiweiß, 15 g Fett, 59 g KH, 5 BE
Zusatzstoffe: (1) mit Konservierungsstoff*; (2) mit Antioxidationsmittel*; (4) mit Süßungsmittel*; (6) mit einer Zuckerart und Süßungsmittel*; (12) mit Farbstoff* Allergene: (A) Glutenhaltiges Getreide und -erzeugnisse; (A1) Weizen und Weizenerzeugnisse; (A5) Gerste und Gersteerzeugnisse; (G1) Laktose; (C) Eier und -erzeugnisse; (D) Fisch und -erzeugnisse; (G) Milch und -erzeugnisse; (I) Sellerie und -erzeugnisse; (J) Senf und -erzeugnisse [* Kennzeichnung gesetzlich vorgegeben]		