






# Speiseplan

AHZ - Robert-Krekel-Haus/Konrad Arndt

02. WOCHE

vom 08.01.2018 bis 14.01.2018



	Menü 1		Menü 2	
<b>Montag</b> 08.01.18 	Gelbe Gemüsesuppe <small>M,Me,La,S</small> Hähnchengyros <small>G,G1</small> Langkornreis dazu Tzatziki <small>M,Me,La</small> Krautsalat Banane	Energie (kcal): 741 Energie (kJ): 3123 Fett (g): 15,8 Kohlenhydrate (g): 108,2 Eiweiß (g): 31,3	Gelbe Gemüsesuppe <small>M,Me,La,S</small> Gnocchi <small>G,G1</small> Bio Tomatensoße <small>G,G1,M</small> Eisbergsalat mit Dressing Banane	Energie (kcal): 546 Energie (kJ): 2309 Fett (g): 7,4 Kohlenhydrate (g): 102,4 Eiweiß (g): 11,4
<b>Dienstag</b> 09.01.18 	Brühe mit Gemüsestreifen <small>s</small> Schnitzel "Wiener Art" <small>G,G1,Ei</small> Champignonsoße und Speck <small>G,G1,M,Me,La,S</small> Bratkartoffeln Fruchtojoghurt Maracuja <small>M,Me,La</small>	Energie (kcal): 650 Energie (kJ): 2725 Fett (g): 28,9 Kohlenhydrate (g): 62,4 Eiweiß (g): 30,8	Brühe mit Gemüsestreifen <small>s</small> Kräuterquark <small>M,La,Me</small> Salzkartoffeln Fruchtojoghurt Maracuja <small>M,Me,La</small>	Energie (kcal): 324 Energie (kJ): 1361 Fett (g): 9,9 Kohlenhydrate (g): 39,6 Eiweiß (g): 15,3
<b>Mittwoch</b> 10.01.18 	Gemüsebrühe mit Flädle <small>S,G,G1</small> Bio Rinderbolognese <small>G,G1,S</small> mit Parmesankäse <small>M,Me,La</small> Gabelspaghetti <small>G,G1,Ei</small> Eisbergsalat mit Dressing Obstsalat	Energie (kcal): 921 Energie (kJ): 3845 Fett (g): 55,2 Kohlenhydrate (g): 64,3 Eiweiß (g): 37,2	Gemüsebrühe mit Flädle <small>S,G,G1</small> Tortelloni mit Käsefüllung <small>G,G1,Ei,M,Me,La</small> Tomatensoße <small>G,G1,M</small> Eisbergsalat mit Dressing Obstsalat	Energie (kcal): 502 Energie (kJ): 2113 Fett (g): 32,9 Kohlenhydrate (g): 53,7 Eiweiß (g): 9,69 <b>G,G1,S</b>
<b>Donnerstag</b> 11.01.18 	Karottencremesuppe <small>G,G1,M,Me,La,S</small> Rührei <small>Ei,M,Me,La</small> Rahmspinat <small>M,Me,La</small> Kartoffelpüree <small>M,Me,La</small> Apfelkompott	Energie (kcal): 772 Energie (kJ): 3222 Fett (g): 41,4 Kohlenhydrate (g): 71,5 Eiweiß (g): 22,9	Karottencremesuppe <small>G,G1,M,Me,La,S</small> Kaiserschmarrn <small>G,G1,Ei,M,Me,La</small> Vanillesoße <small>G,G1,M,Me,La</small> Apfelkompott	Energie (kcal): 798 Energie (kJ): 3333 Fett (g): 33,2 Kohlenhydrate (g): 102,6 Eiweiß (g): 21
<b>Freitag</b> 12.01.18 	Maultaschen in Kraftbrühe <small>G,G1,Ei,M,Me,La,S</small> Gemüse-Curry Fischpfanne <small>Fi,M,Me,La,S</small> Salzkartoffeln Blattsalat mit Dressing Vanillepudding <small>M,Me,La</small>	Energie (kcal): 738 Energie (kJ): 3107 Fett (g): 18,3 Kohlenhydrate (g): 104,4 Eiweiß (g): 32,5	Maultaschen in Kraftbrühe <small>G,G1,Ei,M,Me,La,S</small> Schneckenudeln in Käsesoße <small>G,G1,M,Me,La,S</small> Blattsalat mit Dressing Vanillepudding <small>M,Me,La</small>	Energie (kcal): 525 Energie (kJ): 2208 Fett (g): 16,8 Kohlenhydrate (g): 73,4 Eiweiß (g): 17,1
<b>Samstag</b> 13.01.18 	Kartoffelsuppe "Holsteiner Art" mit Mettwurstscheiben <small>M,Me,La,S</small> Joghurt mit Früchten <small>M,Me,La</small>	Energie (kcal): 472 Energie (kJ): 1970 Fett (g): 26,8 Kohlenhydrate (g): 35,2 Eiweiß (g): 17	Bio Kartoffel-Möhreneintopf <small>s</small> Joghurt mit Früchten <small>M,Me,La</small>	Energie (kcal): 418 Energie (kJ): 1749 Fett (g): 18,7 Kohlenhydrate (g): 46,7 Eiweiß (g): 9
<b>Sonntag</b> 14.01.18 	Minestrone "vegetarisch" <small>G,G1,S</small> Rinderbraten in dunkler Bratensoße <small>s,Sn</small> Kaisergemüse naturell Semmelknödel <small>G,G1,Ei,M,Me,La,S</small> Schoko-Vanille-Eis <small>Ei,M,Me,La,Sf</small>	Energie (kcal): 605 Energie (kJ): 2547 Fett (g): 21,4 Kohlenhydrate (g): 71,7 Eiweiß (g): 28,3	Minestrone "vegetarisch" <small>G,G1,S</small> Kartoffel-Zucchini-Auflauf <small>G,G1,M,Me,La,S</small> Tomatensoße <small>s</small> Schoko-Vanille-Eis <small>Ei,M,Me,La,Sf</small>	Energie (kcal): 654 Energie (kJ): 2751 Fett (g): 20,2 Kohlenhydrate (g): 87,5 Eiweiß (g): 22,8

Änderungen vorbehalten. Allergeninformationen liegen zur Einsicht in der Küche vor.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr Verpflegungsteam!  
 "Essen hält Leib und Seele zusammen"