

KW 39 Ihr persönlicher Menüplan vom 21.09.2020 – 27.09.2020

	Ihr Menü A	✓	Ihr Menü B	✓	Ihr Menü C
Montag, 21.09.	„Köttbular“ ^{c,15} schwed. Hackfleischbällchen m. Preiselbeer- Rahmsoße ^{a1,g} dazu Salzkartoffeln u. Buttermörchen Fruchtjoghurt ^g (160Kcal,2BE) Kcal: 610 BE: 3		Cannelloni überbacken m. Chorzio- Salami ^{a1,c,g,i,j,2,3,7,15} , Tomatensoße u. Käse dazu ein gem. Salat ^{i,j} Fruchtjoghurt ^g (160Kcal,2BE) Kcal: 770 BE: 7		Cannelloni überbacken m. Gemüsestreifen ^{a1,c,g,i,j} Tomatensoße u. Käse dazu ein gem. Salat ^{i,j} Fruchtjoghurt ^g (160Kcal,2BE) Kcal: 670 BE: 7
Dienstag, 22.09.	Hühnerfrikassee ^{g,i,j} „Klassisch“ m. Spargel, Erbsen u. Champignons dazu Petersilienkartoffeln u. Rote Beete ¹¹ , BD Kcal:510 BE: 3		Serbisches Reisfleisch m. Schweinefleisch- Streifen u. viel fr. Gemüse dazu ein Joghurt dip ^g u. ein gem. Salat ^{i,j} BD Pudding ^g (140Kcal,1BE) Kcal: 670 BE: 5		Hühnerfrikassee ^{g,i,j} „Klassisch“ m. Spargel, Erbsen u. Champignons dazu Butterreis u. Rote Beete ¹¹ BD Kcal: 560 BE: 4
Mittwoch, 23.09.	Gemüse- Eintopf ^{i,j} m. Kartoffeln, Möhrchen, Lauch, Sellerie, Fenchel dazu Siedewurstchen ^{2,3,7,15} Brötchen ^{a1} (122Kcal,2,2BE) fr. Obstsalat ^(110Kcal,1BE) Kcal: 500 BE: 2,5		Nieren- Ragout v. Schw. in dunkler Soße ^{15,a1,2,3,7,15} m. Speck u. Zwiebeln dazu fr. Kartoffelstampf ^{g,i,j} u. ein Kopfsalat ^{g,i,j} m. Schmanddressing, Dess. Kcal: 550 BE: 3		„Hot- Dog“ ^{a1,i,j,g,2,3,7,15,11} m. Röstzwiebeln, sauren Gürkchen u. Hot- Dog Soße dazu Kartoffelwedges fr. Obstsalat ^(110Kcal,1BE) Kcal: 710 BE: 5
Donstag, 24.09.	Kassler v. Schw.- Nacken ^{2,3,7,15} m. Rahmsoße ^{a1,g} dazu Kartoffelpüree ^{g,i,j} u. Sauerkraut ¹¹ Mandarinen Qu. ^g (220Kcal,2BE) Kcal: 640 BE: 3		vegetarischer Gemüseauf buntes Gemüse in Bechamelsonsoße ^{g,i,j} überbacken m. Käse dazu Butterreis Mandarinen Qu. ^g (220Kcal,2BE) Kcal: 590 BE: 4		kl. Schw. Haxe ^{7,15} m. Rahmsoße ^{a1,g} dazu Kartoffelpüree ^{g,i,j} u. Sauerkraut ¹¹ Mandarinen Quark ^g (220Kcal,2BE) Kcal: 590 BE: 3
Freitag, 25.09.	2 Matjes Filets ^{d,g} in Joghurt Sahnsoße m. Äpfeln u. Zwiebeln dazu Pellkartoffeln Karamell- Pudding ^{1,g} (180Kcal,1,8BE) Kcal: 460 BE: 3		Cremiger Milchreis ^g m. Zimt u. Zucker u. heiße Kirschen Karamell- Pudding ^{1,g} (180Kcal,1,8BE) Kcal: 770 BE: 7		Pasta ^{a1,c,g,i,j} „Gorgonzola“ Farfalle in kräftiger Blauschimmel- Soße dazu ein gem. Salat ^{i,j} Karamell- Pudding ^{1,g} (180Kcal,1,8BE) Kcal: 670 BE: 7
Samstag, 26.09.	Grüne Bohnen- Eintopf ^{i,j} m. ger. Bauchspeck ^{2,3,7,15} Brötchen ^{a1} (122Kcal,2,2BE) Frucht- Cocktail ^(110Kcal,1BE) Kcal: 550 BE:2,5		„Bauern- Omelette“ Deftige Bratkartoffeln m. Speck u. Zwiebeln in Ei gebacken ^{2,3,7,15,c,g,i,j} m. Kräutersoße ^{g,i,j} dazu ein Blattsalat ^{g,i,j} Kcal: 580 BE: 3		
Sonntag, 27.09.	„Senf- Braten“ v. Schw. Nacken ^{15,i,j} m. Senf- Bratensoße ^{a1,i,j} dazu Rosenkohl u. Salzkartoffeln Himbeer- Creme ^g (220/2,2) Kcal: 530 BE: 3		Gebratene Hähnchenbrust „natur“ m. Pfeffer- Rahmsoße ^{a1,g} dazu Butterreis u. Familiengemüse Himbeer- Creme ^g (220/2,2) Kcal: 580 BE: 4		Gebratene Hähnchenbrust „natur“ m. Pfeffer- Rahmsoße ^{a1,g} dazu Salzkartoffeln u. Familiengemüse Himbeer- Creme ^g (220/2,2) Kcal: 530 BE: 3

Kennzeichnung von Zusatzstoffen. Allergenen: 1) Farbstoff; 2) Konservierungsstoff; 3) Antioxidationsmittel; 4) Geschmacksverstärker; 5) geschwefelt; 6) Geschwärtzt; 7) Phosphat; 8) Milcheiweiß; 9) Koffein; 10) chinin; 11) Süßungsmittel; 12) Phenylalaninquelle; 13) gewachst; 14) Taurin; 15) Schwein; 29) m. Schutzatmosphäre verpackt; 33) aus Fleischstücken zusammengesetzt; a) Glutenhaltiges Getreide; a1) Weizen; a2) Roggen; a3) Gerste; a4) Hafer; b) Krebstiere; c) Eier; d) Fisch; e) Erdnüsse; f) Sojabohnen; g) Milch erzeugnis/ Laktose; h) Schalenfrüchte; h1) Mandeln; h2) Haselnüsse; h3) Walnüsse; h4) Kaschunüsse; h5) Pecanüsse; h6) Paranüsse; h7) Pistazien; h8) Macadamianüsse; i) Sellerie; j) Senf; k) Sesam