

KW 39 Ihr persönlicher Menüplan 25.09.2023 – 01.10.2023

	Ihr Menü 1	✓	Ihr Menü 2	✓	Ihr Menü 3	
Montag, 25.09.	Frische grobe Bratwurst ^{a,a1,g,j} auf Rahmwirsing ⁸ „Hausfrauen Art“ und Kartoffelstampf ⁸ , Senf ^j BD Fruchtjoghurt ^g (160kcal,2BE) Kcal: 650 BE: 3		Spaghetti „Arrabiata“ ^{a,a1,i,c} Spaghetti in pik. fruchtiger Tomatensoße, ger. Hartkäse ⁹ , dazu ein gem. Salat ^{g,i,j} BD Fruchtjoghurt ^g (160kcal,2BE) Kcal: 680 BE: 7		Vegetarische Bratwurst auf Rahmwirsing ⁸ „Hausfrauen Art“ und Kartoffelstampf ⁸ , Senf ^j BD Fruchtjoghurt ^g (160kcal,2BE) Kcal: 620 B E: 7	
Dienstag, 26.09.	Fleischkäseballchen ^{2,3,15,a1,i,j} in feuriger Paprikasoße Schwenkkartoffeln ⁹ , dazu ein Chinakohlsalat ^{g,i,j} BD Rote Grütze ^{1,g} (107Kcal,2,2BE) Kcal:600 BE: 4		Puten-Curry ^{f,g} Putenbruststreifen mit Broccoli, Möhren, Lauch in Curry Rahm, Reis ⁹ BD Rote Grütze ^{1,g} (107Kcal,2,2BE) Kcal: 440 BE: 4		Buntes vegetarisches Gemüse- Curry ^{f,g} , Reis ⁹ BD Rote Grütze ^{1,g} (107Kcal,2,2BE) Kcal: 400 BE: 4	
Mittwoch, 27.09.	Kohlrabi- Kartoffel- Rahm-Eintopf ^{g,i} m. Wienerle ^{15,1,j,2,3,8} Brötchen ^{a1} (122Kcal,2,2BE) Kirsch- Quark ^g (200Kcal,2BE) Kcal: 550 BE: 3		Bauernrösti "Schweizer- Art" mit Kräuter- Rahm- Pilzen ^{g,i,j} , dazu ein gem. Salat ^{g,i,j} Kirsch- Quark ^g (200Kcal,2BE) Kcal: 700 BE: 6		Bauernrösti "Schweizer- Art" mit Kräuter- Rahm- Pilzen ^{g,i,j} , dazu ein gem. Salat ^{g,i,j} Kirsch- Quark ^g (200Kcal,2BE) Kcal: 700 BE: 6	
Donner. 28.09.	Pan. Schw. Schnitzel ^{a1,15} „Zwiebel“ m. Zwiebel- Rahmsoße ^{a1,g} Petersilienkartoffeln ⁹ u. Blumenkohl ⁹ , Apfelmus ³ (73Kcal,1,7BE) Kcal: 540 BE: 3		Vegetarischer Vollkornbratling ^{a,a1,c,j} , dazu Sellerie- Kartoffelpüree ^{g,j} und ein Schnittlauchdip ^{g,j} Apfelmus ³ (73Kcal,1,7BE) Kcal: 560 BE: 4		Vegetarischer Vollkornbratling ^{a,a1,c,j} , dazu Sellerie- Kartoffelpüree ^{g,j} und ein Schnittlauchdip ^{g,j} Apfelmus ³ (73Kcal,1,7BE) Kcal: 640 BE: 4	
Freitag 29.09.	Fischstäbchen ^{a1,d} m. Mayonnaise ^c dazu Butterkartoffeln u. Rahmspinat ^{g,i,j} BD Buttermilch Dessert ^{g,120} kcal,1,5BE Kcal: 600 BE: 3		Eier in Kräutersoße ^{c,g,i,j,2,3,7,15} m. Schinkenstreifen dazu Butterreis u. ein Gurkensalat ^{i,j} BD Buttermilch Dessert ^{g,120} kcal,1,5BE Kcal: 480 BE: 4		Eier in Kräutersoße ^{c,g,i,j,2,3,7,15} dazu Butterreis u. ein Gurkensalat ^{i,j} BD Buttermilch Dessert ^{g,120} kcal,1,5BE Kcal: 450 BE: 4	
Samstag 30.09.	Graupen- Gemüseintopf ^{fa,a1,1,j} mit Rindfleisch- u. Jagdwursteinlage ^{2,3,8,15,j} Brötchen ^{a1} (122Kcal,2,2BE) Becherdessert "Früchte Traum" ^g (130Kcal,1,5 BE) Kcal: 480 BE:2,5				Quarkkeulchen ^{a,a1,c,g} m. Vanillesoße ⁹ und Mirabellenkompott ² Becherdessert "Früchte Traum" ^g (130Kcal,1,5 BE) Kcal: 590 BE: 8	
Sonntag 01.10.	Schw. Nackenbraten ^{15,i,j} in Senf- Bratensoße ^{a1,j} , Rosmarinkartoffeln ⁹ , grüne Bohnen ⁹ Schokopudding ^{g,h} (180Kcal,1,8BE) Kcal: 560 BE: 3		Hähnchen Cordon Bleu ^{1,2,3,8,a1,g} , Sc. Hollandaise ^{c,g} buntes Gemüse ^{i,j,g} , Butterreis ⁹ Schokopudding ^{g,h} (180Kcal,1,8BE) Kcal: 570 BE: 4		Geb. Camembert ^{a,a1,g} mit Preiselbeeren buntes Sommergemüse ^{i,j,g} Schokopudding ^{g,h} (180Kcal,1,8BE) Kcal: 590 BE: 4	

Fl.;9)Koffeinhaltig;10)chininhaltig;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)Milchzeugnis/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