

Name: _____

Tag	Menü 1	Menü 2
Montag, 10.01.2022	Hackbraten ^{M,100} Petersilienkartoffel ^G Blumenkohl ^G Aprikosenkompott <small>529 kcal, 25 g Eiweiß, 23 g Fett, 53 g KH</small>	pikantes Kürbis-Paprikragout_ ^{1,A,AA,G} Duftreis ^G Eisbergsalat in Joghurtdressing ^{2,G,O} Aprikosenkompott <small>357 kcal, 6 g Eiweiß, 10 g Fett, 58 g KH</small>
Dienstag, 11.01.2022	Maccaroniauflauf mit Champignons und Früh- lingszwiebeln ^{A,AA,C,G} Tomatensoße ^{A,AA} gemischter Salat Grieß Sahne Pudding ^{A,AA,G} <small>2040 kcal, 59 g Eiweiß, 99 g Fett, 223 g KH</small>	Süßkartoffeltasche mit Frischkäse und Kräu- tern gefüllt ^{A,AA,G} Schnittlauchsoße ^{A,AA,G} Tomatensalat Grieß Sahne Pudding ^{A,AA,G} <small>1705 kcal, 39 g Eiweiß, 76 g Fett, 209 g KH</small>
Mittwoch, 12.01.2022	geschmorte Ochsenbäckchen ^{A,AA,O} Gemüse-Risotto ^{G,L} Holundergelee <small>331 kcal, 13 g Eiweiß, 6 g Fett, 56 g KH</small>	Kirschen-Michel ^{A,AA,C,G,H,HA} Vanillesoße ^G Holundergelee <small>774 kcal, 22 g Eiweiß, 33 g Fett, 96 g KH</small>
Donnerstag, 13.01.2022	Geflügel Cordon Bleu ^{A1,1,A,AA,G} braune Geflügelsoße ^{A,AA} Schwenkkartoffel ^G Schnippelbohnen_ ^G Waldbeerjoghurt ^G <small>573 kcal, 30 g Eiweiß, 20 g Fett, 65 g KH</small>	Omelette ^{C,G} Kräuterschaum ^{A,AA,G} Kartoffelpüree ^{G,O} gemischter Salat Waldbeerjoghurt ^G <small>596 kcal, 23 g Eiweiß, 31 g Fett, 52 g KH</small>
Freitag, 14.01.2022	Seelachsfilet "Müllerin" ^{A1,A,AA,D,G} Salzkartoffel Rahmspinat ^{A,AA,G} Obst der Saison <small>499 kcal, 25 g Eiweiß, 10 g Fett, 73 g KH</small>	Ofengemüse mit Süßkartoffel -Würfel ^L Feta ^G Sauerrahm ^G gemischter Salat Obst der Saison <small>3180 kcal, 172 g Eiweiß, 248 g Fett, 60 g KH</small>
Samstag, 15.01.2022	Gemüse Eintopf mit Fleischklößchen ^{A1,A,AA,C,L} Kaiserbrötchen ^{A,AA,F} Fruchtbuttermilch ^G <small>522 kcal, 19 g Eiweiß, 14 g Fett, 79 g KH</small>	Kartoffeleintopf ^{G,L} Kaiserbrötchen ^{A,AA,F} Fruchtbuttermilch ^G <small>460 kcal, 12 g Eiweiß, 11 g Fett, 75 g KH</small>
Sonntag, 16.01.2022	Schweinekrustenbraten ^{1,2} Biersoße ^{A,AA,AC} Kartoffelkroketten ^G Blumenkohl ^G Fürst Pückler Eisbecher ^{4,6,10,G} <small>704 kcal, 31 g Eiweiß, 30 g Fett, 67 g KH</small>	Ravioli mit Steinpilz-Frischkäse Füllung ^{A,AA,C,G} Gemüsesoße ^{A,AA,G,L} Kopfsalat Fürst Pückler Eisbecher ^{4,6,10,G} <small>460 kcal, 13 g Eiweiß, 21 g Fett, 46 g KH</small>

Zusatzstoffe: (A!) Glutenhaltige Getreide; (1) mit Konservierungsstoff; (2) mit Antioxidationsmittel; (4) mit Süßungsmittel; (6) mit einer Zuckerart und Süßungsmittel; (10) enthält eine Phenylalaninquelle
Allergene: (A) Glutenhaltiges Getreide und -erzeugnisse; (AA) Weizen und Weizenerzeugnisse; (AC) Gerste und Gersteerzeugnisse; (C) Eier und -erzeugnisse; (D) Fisch und -erzeugnisse; (F) Soja und -erzeugnisse; (G) Milch und -erzeugnisse; (H) Schalenfrüchte und -erzeugnisse; (HA) Mandeln und Mandelerzeugnisse; (L) Sellerie und -erzeugnisse; (M) Senf und -erzeugnisse; (O) Schwefeldioxid und Sulfide in einer Konzentration von mehr als 10mg/kg oder 10mg/l, als SO₂ angegeben; (100) mit Schweinefleisch

Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an das Küchenteam.
Tel.: 069-40504-127 / -182 E-Mail: kueche.asz@awo-frankfurt.de

Das Küchenteam wünscht einen guten Appetit.

Änderungen sind dem Küchenteam jederzeit vorbehalten!