

Name: _____

Tag	Menü 1	Menü 2	Menü 3
Montag, 01.11.2021	Rinderfrikadelle mit Käse gefüllt ^{A,C,F,G} Bratkartoffeln Blumenkohl ^G Pfirsichkompott ²	Quarkkeulchen ^{A,C,G} Vanillesoße ^G Pfirsichkompott ²	Kartoffeln Blumenkohl ^G Pfirsichkompott ²
	585 kcal, 26 g Eiweiß, 30 g Fett, 54 g KH	477 kcal, 10 g Eiweiß, 16 g Fett, 71 g KH	226 kcal, 7 g Eiweiß, 4 g Fett, 37 g KH
Dienstag, 02.11.2021	Jahrmarktpuffer ^{A,C} Apfelmus ² Panna Cotta ^G Fruchtmark	Gemüse Farfallepfanne ^{AI,3,A} geräuchertem Tofu ^{A,F} gemischter Salat Panna Cotta ^G Fruchtmark	Hacksteak LV ^{A,C,F} Bratensoße ^A Kartoffeln Salatmix Panna Cotta ^G Fruchtmark
	508 kcal, 11 g Eiweiß, 8 g Fett, 94 g KH	580 kcal, 27 g Eiweiß, 23 g Fett, 64 g KH	417 kcal, 11 g Eiweiß, 18 g Fett, 52 g KH
Mittwoch, 03.11.2021	Hühnerfrikassee ^{A,G} Reis Mischgemüse Mirabellenkompott ²	Vegetarisches Moussaka ^{3,A,C,F,G} gemischter Salat Mirabellenkompott ²	Hühnerfrikassee ^{A,G} Reis Schonkostgemüse ^{60,G,L} Mirabellenkompott ²
	496 kcal, 33 g Eiweiß, 12 g Fett, 61 g KH	345 kcal, 10 g Eiweiß, 14 g Fett, 42 g KH	495 kcal, 30 g Eiweiß, 12 g Fett, 62 g KH
Donnerstag, 04.11.2021	Kohlroulade ^{AI,A,C,G,M} Salzkartoffel Kirsch Joghurt ^G	Bunte Linsenpfanne mit frisch Käse ^{60,G,L} Kräutersoße ^{A,G} gemischter Salat Kirsch Joghurt ^G	Eierpfannkuchen ^{A,C,G} Apfelmus ² Kirsch Joghurt ^G
	557 kcal, 15 g Eiweiß, 30 g Fett, 53 g KH	419 kcal, 12 g Eiweiß, 24 g Fett, 37 g KH	487 kcal, 16 g Eiweiß, 9 g Fett, 84 g KH
Freitag, 05.11.2021	gebratenes Rotbarschfilet ^D Weißweinsauce ^{A,G,O} Salzkartoffel Blattspinat ^G Obst der Saison	Vegetarische Cannelloni ^{AI,60,A,C,G} Kopfsalat Obst der Saison	Rotbarschfilet ^{60,D,L,O} Salzkartoffel Blattspinat ^G Obst der Saison
	556 kcal, 35 g Eiweiß, 15 g Fett, 67 g KH	644 kcal, 23 g Eiweiß, 18 g Fett, 96 g KH	457 kcal, 30 g Eiweiß, 8 g Fett, 61 g KH
Samstag, 06.11.2021	Graupensuppe mit Rindfleisch ^{A,AC,G,L} Kaiserbrötchen ^{A,F} Fruchtjoghurt ^G	Chinakohleintopf ^L Kaiserbrötchen ^{A,F} Fruchtjoghurt ^G	Chinakohleintopf ^L Wiener Würstchen ^{60,1} Kaiserbrötchen ^{A,F} Fruchtjoghurt ^G
	473 kcal, 14 g Eiweiß, 5 g Fett, 92 g KH	388 kcal, 12 g Eiweiß, 3 g Fett, 77 g KH	666 kcal, 24 g Eiweiß, 28 g Fett, 78 g KH
Sonntag, 07.11.2021	Schweinefilet-Topf "Jäger Art" ^{A,100} Butterknöpfe ^{A,AE,C,G} Kaisergemüse ^G Eistörtchen Donau ^{A,AC,F,G}	Eierfrikasse ^{A,C,G} Petersilienkartoffel ^G gemischter Salat Eistörtchen Donau ^{A,AC,F,G}	Schweinenackenbraten, LV ^{60,A,L,100} Bratensoße ^A Butterknöpfe ^{A,AE,C,G} Kaisergemüse ^G Eistörtchen Donau ^{A,AC,F,G}
	727 kcal, 34 g Eiweiß, 34 g Fett, 71 g KH	600 kcal, 15 g Eiweiß, 30 g Fett, 64 g KH	653 kcal, 16 g Eiweiß, 32 g Fett, 76 g KH

Zusatzstoffe: (A!) Glutenhaltige Getreide; (1) mit Konservierungsstoff; (2) mit Antioxidationsmittel; (3) mit Geschmacksverstärker
Allergene: (60) Sellerie; (A) Glutenhaltiges Getreide und -erzeugnisse; (AE) Dinkel und Dinkelerzeugnisse; (AC) Gerste und Gersteerzeugnisse; (C) Eier und -erzeugnisse; (D) Fisch und -erzeugnisse; (F) Soja und -erzeugnisse; (G) Milch und -erzeugnisse; (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!