

Tag	Menü 1	Menü 2	Menü 3
Montag, 09.01.2023	Rotkohlroulade ^A Petersilienkartoffel ^G Blumenkohl ^G Aprikosenkompott	pikantes Kürbis-Paprikragout_ 1,A,G Duftreis ^G Eisbergsalat in Joghurtdres- sing ^G Aprikosenkompott	Hackbraten, LV ^{A,M,100} Petersilienkartoffel ^G Blumenkohl ^G Aprikosenkompott
	472 kcal, 19 g Eiweiß, 13 g Fett, 65 g KH	358 kcal, 6 g Eiweiß, 10 g Fett, 58 g KH	589 kcal, 24 g Eiweiß, 26 g Fett, 62 g KH
Dienstag, 10.01.2023	Hühnerfrikassee ^{A,G} Butterreis ^G gemischter Salat Grieß Sahne Pudding ^{A,G}	Süßkartoffeltasche mit Frisch- käse und Kräutern gefüllt ^{A,G} Schnittlauchsoße ^{A,G} Grieß Sahne Pudding ^{A,G}	Hühnerfrikassee ^{A,G} Kartoffelpüree ^{G,O} gemischter Salat Grieß Sahne Pudding ^{A,G}
	579 kcal, 33 g Eiweiß, 25 g Fett, 54 g KH	328 kcal, 7 g Eiweiß, 15 g Fett, 39 g KH	578 kcal, 34 g Eiweiß, 29 g Fett, 43 g KH
Mittwoch, 11.01.2023	Merguez (Lamm-Rind Brat- wurst) ^{1,2,3,F,L,M} Pfefferschotenpaste Gemüse-Couscous ^{A,L} Birnenkompott	Kirschen-Michel ^{A,C,G,HA} Vanillesoße ^G Birnenkompott	Rindfleischstreifen LV ^{A,M,O} Gemüse-Risotto ^{60,G,L} Birnenkompott Vanillesoße ^G
	493 kcal, 20 g Eiweiß, 16 g Fett, 63 g KH	730 kcal, 13 g Eiweiß, 33 g Fett, 94 g KH	372 kcal, 5 g Eiweiß, 11 g Fett, 61 g KH
Donnerstag, 12.01.2023	Kartoffel-Schinkenauflauf ^{C,G,100} Tomatensoße ^A Gewürzgurken ^{1,4} Waldbeerjoghurt ^G	Gemüwestreifen in Kräuterso- ße ^{60,A,G,L} Kartoffelpüree ^{G,O} gemischter Salat Waldbeerjoghurt ^G	Kartoffel-Schinkenauflauf ^{C,G,100} Tomatensoße ^A Waldbeerjoghurt ^G
	374 kcal, 15 g Eiweiß, 12 g Fett, 48 g KH	396 kcal, 10 g Eiweiß, 18 g Fett, 44 g KH	369 kcal, 14 g Eiweiß, 12 g Fett, 48 g KH
Freitag, 13.01.2023	Seelachsfilet "Müllerin" ^{A!,A,D,G} Salzkartoffel Rahmspinat ^{A,G} Obst der Saison	Ofengemüse mit Süßkartoffel -Würfel ^L Feta ^G Sauerrahm ^G gemischter Salat Obst der Saison	pochiertes Seelachsfilet ^{D,O} Salzkartoffel Rahmspinat ^{A,G} Obst der Saison
	330 kcal, 20 g Eiweiß, 10 g Fett, 40 g KH	2966 kcal, 170 g Eiweiß, 240 g Fett, 27 g KH	310 kcal, 29 g Eiweiß, 7 g Fett, 32 g KH
Samstag, 14.01.2023	Gemüseeeintopf mit Fleisch- klößchen ^{A!,60,A,C,L,100} Fruchtbuttermilch ^G	Kartoffeleintopf ^{60,G,L} Fruchtbuttermilch ^G	Gemüseeeintopf mit Fleisch- klößchen ^{A!,60,A,C,L,100} Fruchtbuttermilch ^G
	346 kcal, 13 g Eiweiß, 13 g Fett, 43 g KH	284 kcal, 7 g Eiweiß, 10 g Fett, 40 g KH	346 kcal, 13 g Eiweiß, 13 g Fett, 43 g KH
Sonntag, 15.01.2023	Schweinekrustenbraten ^{1,2} Kartoffelkroketten ^G Blumenkohl ^G Karamelleisbecher ^G	Ravioli mit Steinpilz-Frischkä- se Füllung ^{A,C,G} Gemüsesoße ^{60,A,G,L} Kopfsalat Karamelleisbecher ^G	Schweinenackenbraten, LV ^{60,A,L,100} Kartoffelpüree ^{G,O} Blumenkohl ^G Karamelleisbecher ^G
	660 kcal, 30 g Eiweiß, 26 g Fett, 74 g KH	511 kcal, 13 g Eiweiß, 22 g Fett, 63 g KH	380 kcal, 10 g Eiweiß, 17 g Fett, 44 g KH

Zusatzstoffe: (A!) Glutenhaltige Getreide; (1) mit Konservierungsstoff; (2) mit Antioxidationsmittel; (3) mit Geschmacksverstärker; (4) mit Süßungsmittel
Allergene: (60) Sellerie; (A) Glutenhaltiges Getreide und -erzeugnisse; (C) Eier und -erzeugnisse; (D) Fisch und -erzeugnisse; (F) Soja und -erzeugnisse; (G) Milch 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 10/mg/l, als SO2 angegeben; (100) mit Schweinefleisch

Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an das Küchenteam.
Tel.: 06171-6304-37 /-38 E-Mail: kueche.thmh@awo-frankfurt.de

Das Küchenteam wünscht einen guten Appetit.

Änderungen sind dem Küchenteam jederzeit vorbehalten!