

Traute und Hans Matthöfer

Essen auf Rädern

Speiseplan vom 04.12.2023 - 10.12.2023

Tag	Menü 1	Menü 2	Menü 3
Montag, 04.12.2023	Rotkohlroulade ^A Petersilienkartoffel ^G Blumenkohl ^G Aprikosenkompott	pikantes Kürbis-Paprikragout ^{1,A,G} Duftreis ^G Eisbergsalat in Joghurtdressing ^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	590 kcal, 24 g Eiweiß, 26 g Fett, 62 g KH
Dienstag, 05.12.2023	Hühnerfrikassee ^{A,G} Butterreis ^G gemischter Salat Grieß Sahne Pudding ^{A,G}	Süßkartoffeltasche mit Frischkäse 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	321 kcal, 7 g Eiweiß, 15 g Fett, 38 g KH	579 kcal, 34 g Eiweiß, 29 g Fett, 43 g KH
Mittwoch, 06.12.2023	Bratwurstschnecke ^{G,L,M,100} Bratkartoffeln Spitzkohl- ^G Birnenkompott	Apfelstrudel ^A Vanillesoße ^G Birnenkompott	Rindfleischstreifen LV ^{A,M,O} Gemüse-Risotto ^{60,G,L} Birnenkompott Vanillesoße ^G
	654 kcal, 18 g Eiweiß, 40 g Fett, 49 g KH	546 kcal, 9 g Eiweiß, 21 g Fett, 78 g KH	372 kcal, 5 g Eiweiß, 11 g Fett, 61 g KH
Donnerstag, 07.12.2023	Kartoffel-Schinkenauflauf ^{C,G,100} Tomatensoße ^A Gewürzgurken ^{1,4} Waldbeerjoghurt ^G	Gemüsestreifen in Kräutersoße ^{60,A,G,L} Kartoffelpüree ^{G,O} gemischter Salat Waldbeerjoghurt ^G	Kartoffel-Schinkenauflauf ^{C,G,100} Tomatensoße ^A Waldbeerjoghurt ^G
	375 kcal, 15 g Eiweiß, 12 g Fett, 48 g KH	397 kcal, 10 g Eiweiß, 18 g Fett, 44 g KH	369 kcal, 14 g Eiweiß, 12 g Fett, 48 g KH
Freitag, 08.12.2023	Seelachsfilet "Müllerin" ^{A!,A,D,G} Salzkartoffel Rahmspinat ^{A,G} Obst der Saison	Ofengemüse mit Süßkartoffel-Würfeln ^L Feta ^G Sauerrahm ^G gemischter Salat Obst der Saison	pochiertes Seelachsfilet ^{D,O} Salzkartoffel Rahmspinat ^{A,G} Obst der Saison
	333 kcal, 20 g Eiweiß, 10 g Fett, 40 g KH	332 kcal, 10 g Eiweiß, 21 g Fett, 23 g KH	310 kcal, 29 g Eiweiß, 7 g Fett, 32 g KH
Samstag, 09.12.2023	Gemüseeintopf mit Fleischklößchen ^{A!,60,A,C,L,100} Fruchtbuttermilch ^G	Kartoffeleintopf ^{60,G,L} Fruchtbuttermilch ^G	Gemüseeintopf mit Fleischklößchen ^{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, 10.12.2023	Schweinekrustenbraten ^{1,2} Kartoffelkroketten ^G Blumenkohl ^G Eis Weihnachtsmann ^{F,G}	Ravioli mit Steinpilz-Frischkäse Füllung ^{A,C,G} Gemüsesoße ^{60,A,G,L} Kopfsalat Eis Weihnachtsmann ^{F,G}	Schweinenackenbraten, LV ^{60,A,L,100} Kartoffelpüree ^{G,O} Blumenkohl ^G Eis Weihnachtsmann ^{F,G}
	656 kcal, 30 g Eiweiß, 28 g Fett, 68 g KH	506 kcal, 13 g Eiweiß, 24 g Fett, 57 g KH	376 kcal, 10 g Eiweiß, 19 g Fett, 38 g KH

Zusatzstoffe: (A!) Glutenhaltige Getreide; (1) mit Konservierungsstoff; (2) mit Antioxidationsmittel; (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; (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!