

Tag	Menü 1	Menü 2
<b>Montag,</b> <b>11.01.2021</b>	Bolognese <sup>60,A,L,100</sup> Spaghetti <sup>A,G</sup> gemischter Salat Obstsalat  578 kcal, 20 g Eiweiß, 27 g Fett, 63 g KH	Avocado-Quinoa-Bratling <sup>A</sup> Tomatensoße <sup>A</sup> Gurkensalat <sup>G</sup> Obstsalat  339 kcal, 10 g Eiweiß, 9 g Fett, 52 g KH
	Fleischspieß nach Souvlaki Art Bratkartoffeln Paprikagemüse Heidelbeer-Buttermilch <sup>G</sup>  342 kcal, 8 g Eiweiß, 9 g Fett, 54 g KH	Teigtasche gefüllt mit Zucchini und geröstetem Sesam <sup>A,C,G,N</sup> Pesto Alla Genovese <sup>1,G,HD</sup> gemischter Salat Heidelbeer-Buttermilch <sup>G</sup>  5117 kcal, 56 g Eiweiß, 444 g Fett, 217 g KH
<b>Mittwoch,</b> <b>13.01.2021</b>	Hühnerfrikassee <sup>A,G</sup> Butterreis <sup>G</sup> Kopfsalat Schattenmorelle Kompott  490 kcal, 29 g Eiweiß, 17 g Fett, 53 g KH	Germknödel mit Pflaumenfüllung <sup>A,C,G</sup> Vanillesoße <sup>G</sup> Schattenmorelle Kompott  478 kcal, 11 g Eiweiß, 6 g Fett, 91 g KH
	Tortellini mit Riccotafüllung <sup>Al,A,G</sup> Pilzrahmsoße <sup>Al,A,G,O</sup> Tomatensalat Mango -Joghurt <sup>G</sup>  570 kcal, 17 g Eiweiß, 19 g Fett, 82 g KH	Tofuragout <sup>60,A,F,G,L</sup> Rosmarinkartoffel gemischter Salat Mango -Joghurt <sup>G</sup>  655 kcal, 26 g Eiweiß, 34 g Fett, 59 g KH
<b>Freitag,</b> <b>15.01.2021</b>	Helgoländer Fischtopf <sup>A,D,M</sup> Dillkartoffeln <sup>G</sup> gemischter Salat Obst der Saison  450 kcal, 13 g Eiweiß, 12 g Fett, 68 g KH	Grillgemüse Saure Sahne <sup>G</sup> Cheddar Käse <sup>G</sup> Fladenbrot <sup>A,G,N</sup> Obst der Saison  622 kcal, 21 g Eiweiß, 18 g Fett, 88 g KH
	Kartoffeleintopf mit Kasslerwürfel <sup>60,1,L</sup> Kaiserbrötchen <sup>A,F</sup> Vanillepudding mit Sahne <sup>G</sup>  420 kcal, 17 g Eiweiß, 13 g Fett, 59 g KH	Laucheintopf Kaiserbrötchen <sup>A,F</sup> Vanillepudding mit Sahne <sup>G</sup>  368 kcal, 10 g Eiweiß, 5 g Fett, 68 g KH
<b>Sonntag,</b> <b>17.01.2021</b>	Rinderroulade Hausfrauen Art <sup>1,A,G,M,O</sup> Risoleekartoffel grüne Bohnen <sup>G</sup> Schokoeisbecher <sup>G</sup>  532 kcal, 24 g Eiweiß, 24 g Fett, 48 g KH	Eierfrikassee <sup>A,C,G</sup> Petersilienkartoffel <sup>G</sup> gemischter Salat Schokoeisbecher <sup>G</sup>  419 kcal, 13 g Eiweiß, 19 g Fett, 45 g KH

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

Allergene: (60) Sellerie; (A) Glutenhaltiges Getreide und -erzeugnisse; (C) Eier und -erzeugnisse; (D) Fisch und -erzeugnisse; (F) Soja und -erzeugnisse; (G) Milch und -erzeugnisse; (HD) Cashewnüsse und Cashewnusserzeugnisse; (L) Sellerie und -erzeugnisse; (M) Senf und -erzeugnisse; (N) Sesamsamen und -erzeugnisse; (O) Schwefeldioxid und Sulfide in einer Konzentration von mehr als 10mg/kg oder 10mg/l, als SO<sub>2</sub> 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!