



SPEISEPLAN DER WOCHE DER BEWUSSTEN ERNÄHRUNG

vom 2. bis 8. September 2024

KW 36

	Vollwert 1	Vollwert 2
Montag 02.09.2024	Hähnchenschnitzel Natur mit Tomatisierte Rahmsauce, dazu BIO Kartoffel-Möhrenpüree und Endiviansalat in Kräutervinaigrette <i>1/3/11/a1/g/l/l</i> Wassermelone 22 kCal 5,3 g KH 5,3 g Zucker 1,1 g Fett 1 g ges. FS 1,6 g EW 1 g Salz	Vegetarischer BIO Käse-Bärlauch-Eintopf mit Vollkornbrötchen <i>1/8/a/a1/a2/a3/a4/a5/a6/g/k</i> Wassermelone 280 kCal 35,1 g KH 11,1 g Zucker 12,9 g Fett 8,4 g ges. FS 8,9 g EW 2 g Salz
Dienstag 03.09.2024	Putengyros aus der Eifel mit Naturreis und Krautsalat, dazu Tzaziki <i>a/a1/a2/a3/a4/a5/a6/f/g/i/j/l</i> Hausgemachter Fruchtquark Heidelbeer 201 kCal 22,3 g KH 22,2 g Zucker 6,1 g Fett 2,8 g ges. FS 17,1 g EW 1,3 g Salz <i>g</i>	Spinatknödel mit Mediterraner BIO Tomaten-Gemüsesauce <i>1/3/9/11/13/14/a/a1/c/g/i/j</i> Hausgemachter Fruchtquark Heidelbeer 512 kCal 63,2 g KH 20,8 g Zucker 14,9 g Fett 8,8 g ges. FS 32,1 g EW 8,7 g Salz <i>g</i>
Mittwoch 04.09.2024	Cremesuppe von der Steckrübe <i>1/a1/g</i> Zucchini-Möhren-Puffer mit hausgemachtem Dattel Dip, dazu Blattsalat <i>3/c/f/g/j/l</i> 241 kCal 30,9 g KH 5,7 g Zucker 10,8 g Fett 4,7 g ges. FS 6,5 g EW 3 g Salz	Cremesuppe von der Steckrübe <i>1/a1/g</i> Chilli sin Carne mit Buchweizen dazu ein Vollkornbrötchen <i>a/a1/a2/a3/k</i> 327 kCal 46,8 g KH 10,9 g Zucker 7,9 g Fett 3,1 g ges. FS 14,5 g EW 1,9 g Salz
Donnerstag 05.09.2024	BIO Rinderfrikadelle mit Wirsinggemüse ohne Speck, dazu Kartoffeln und Bratensauce <i>1/5/a/a1/c/g/l</i> Haferkeks 389 kCal 24,5 g KH 8,1 g Zucker 24,8 g Fett 10,7 g ges. FS 20,9 g EW 3,1 g Salz <i>a/a1/a4/g</i>	Käsetortellini mit BIO Tomatensauce, dazu Chinakohlsalat mit Himbeer-Vinaigrette <i>1/2/3/5/9/11/13/14/a/a1/c/f/g/i/j/l</i> Haferkeks 629 kCal 111,7 g KH 11,5 g Zucker 12,4 g Fett 4,9 g ges. FS 20,1 g EW 3,3 g Salz <i>a/a1/a4/g</i>
Freitag 06.09.2024	Broccolicremesuppe <i>1/a1/g</i> Heringsfilet Hausfrauen Art mit Kartoffeln und Rote Bete Salat <i>2/3/5/9/a/c/d/f/g/j/l</i> 640 kCal 20,1 g KH 10,3 g Zucker 53,7 g Fett 17,2 g ges. FS 22,1 g EW 9,5 g Salz	Broccolicremesuppe <i>1/a1/g</i> Bratwurst vegetarisch mit Zwiebelsoße, Kohlrabigemüse und Püree <i>1/3/a1/f/g/l</i> 297 kCal 11 g KH 2,8 g Zucker 22,4 g Fett 6,3 g ges. FS 13,6 g EW 2 g Salz
Samstag 07.09.2024	Bami Goreng, Asiatische Nudelpfanne <i>2/11/a/a1/c/f/i</i> Obstsalat Dessert 632 kCal 85,7 g KH 37,4 g Zucker 15,8 g Fett 5,9 g ges. FS 36,2 g EW 7,3 g Salz <i>3/9/11/13/14</i>	Zucchini "mediterane Art" mit Kräutersoße, Kartoffelpüreeüree und Blattsalate mit American Dressing <i>1/2/3/11/a1/g/j/l</i> Obstsalat Dessert 285 kCal 35,6 g KH 22,8 g Zucker 12,7 g Fett 7,6 g ges. FS 9,1 g EW 2,5 g Salz <i>3/9/11/13/14</i>
Sonntag 08.09.2024	Fleischbrühe mit Nudeln <i>a/a1/i</i> Putenrollbraten vom Eifler Bauern mit Rahmsauce, dazu Bandnudeln und Blattsalat <i>2/3/a1/c/f/g/j/l</i> 164 kCal 6,3 g KH 2,7 g Zucker 2,5 g Fett 1,5 g ges. FS 33,1 g EW 3,7 g Salz	Fleischbrühe mit Nudeln <i>a/a1/i</i> gebratenes Seelachsfilet Müllerin, dazu Lauchgemüse und Schwenkkartoffeln <i>1/a/a1/d/f/g</i> 275 kCal 25,8 g KH 1,0017 g Zucker 8,9 g Fett 1,0008 g ges. FS 27,6 g EW 1,002 g Salz

Zusatzstoffe & Allergene:
 1 mit Farbstoff, 2 mit Konservierungsmittel, 3 mit Antioxidationsmittel, 5 geschwefelt, 8 mit Phosphat, 9 mit Süßungsmittel, 11 mit einer Zuckerart und Süßungsmittel, 13 enthält eine Phenylalaninquelle, 14 kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken, a enthält Gluten, a1 enthält Weizen, a2 enthält Roggen, a3 enthält Gerste, a4 enthält Hafer, a5 enthält Dinkel, a6 enthält Kamut, c enthält Ei, d enthält Fisch, f enthält Soja, g enthält Milch einschl. Laktose, h enthält Schalenfrüchte, h1 enthält Mandeln, h2 enthält Haselnuss, h3 enthält Walnuss, h4 enthält Cashewnuss, h5 enthält Pekannuss, h6 enthält Paranuss, h7 enthält Pistazien, h8

Telefonnummer Küche Engers: 02622 892 3409

Änderungen vorbehalten