SPEISEPLAN DER WOCHE DER BEWUSSTEN ERNÄHRUNG

vom 2. bis 8. September 2024

GRUPPE JG Heinrich-Haus

KW 36	Vollwert 1		Vollwert 2	
Montag 02.09.2024	Hähnchenschnitzel Natur mit Tomatisierte Rahmsauce, dazu BIO Kartoffel-Möhrenpüree und Endiviensalat in Kräutervinaigrette	1/3/11/a1/g/j/l	Vegetarischer BIO Käse-Bärlauch-Eintopf mit Vollkornbrötchen	1/8/a/a1/a2/a3/a4/a5/a6/g/k
	Wassermelone		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		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	a/a1/a2/a3/a4/a5/a6/f/g/i/j/l	Spinatknödel mit Mediterraner BIO Tomaten-Gemüsesauce	1/3/9/11/13/14/a/a1/c/g/i/j
	Hausgemachter Fruchtquark Heidelbeer	g	Hausgemachter Fruchtquark Heidelbeer	g
	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		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	
Mittwoch 04.09.2024	Cremesuppe von der Steckrübe	1/a1/g	Cremesuppe von der Steckrübe	1/a1/g
	Zucchini-Möhren-Puffer mit hausgemachtem Dattel Dip, dazu Blattsalat	3/c/f/g/j/l	Chilli sin Carne mit Buchweizen dazu ein Vollkornbrötchen	a/a1/a2/a3/k
	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		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	1/5/a/a1/c/g/l	Käsetortellini mit BIO Tomatensauce, dazu Chinakohlsalat mit Himbeer-Vinaigrette	1/2/3/5/9/11/13/14/a/a1/c/f/g/i/j/l
	Haferkeks	a/a1/a4/g	Haferkeks	a/a1/a4/g
	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		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	
Freitag 06.09.2024	Broccolicremesuppe	1/a1/g	Broccolicremesuppe	1/a1/g
	Heringsfilet Hausfrauen Art mit Kartoffeln und Rote Bete Salat	2/3/5/9/a/c/d/f/g/j/l	Bratwurst vegetarisch mit Zwiebelsoße, Kohlrabigemüse und Püree	1/3/a1/f/g/l
	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		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	2/11/a/a1/c/f/i	Zucchini "mediterane Art" mit Kräutersoße, Kartoffelpüreeüree und Blattsalate mit American Dressing	1/2/3/11/a1/g/j/l
	Obstsalat Dessert	3/9/11/13/14	Obstsalat Dessert	3/9/11/13/14
	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		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	
Sonntag 08.09.2024	Fleischbrühe mit Nudeln	a/a1/i	Fleischbrühe mit Nudeln	a/a1/i
	Putenrollbraten vom Eifler Bauern mit Rahmsauce, dazu Bandnudeln und Blattsalat	2/3/a1/c/f/g/j/l	gebratenes Seelachsfilet Müllerin, dazu Lauchgemüse und Schwenkkartoffeln	1/a/a1/d/f/g
	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		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