

# Menüplan E.a.R. (bis 31.03.24) von 18.03.2024 bis 24.03.2024

KW 12

## Essen auf Rädern

Auf'm Kley 5, 45968 Gladbeck

Telefon: 02043 373-459

Fax: 02043 373-650

E-Mail: thomas.krause@caritas-gladbeck.de

Menü	Mo 18.03.	Di 19.03.	Mi 20.03.	Do 21.03.	Fr 22.03.	Sa 23.03.	So 24.03.
Vollkost	<input type="checkbox"/> Hähnchengeschnetzeltes in Gemüserahm mit Makkaroni A: 1, 16, 19, 21, 30 N: BW: 2158kJ, BE: 4,00BE	<input type="checkbox"/> Königsberger Klopse mit Kartoffel und Roter Beete A: 1, 16, 19, 21, 30 N: BW: 2434kJ, BE: 4,00BE	<input type="checkbox"/> Rindfleisch gekocht mit Meerrettichsauce dazu Kartoffeln und Blattsalat A: 5, 10, 16, 17, 19, 21, 30 N: BW: 2117kJ, BE: 5,00BE	<input type="checkbox"/> "Gabelspaghetti Bolognese" Tomaten-Hackfleisch-Sauce A: 5, 16, 19, 21 N: BW: 1985kJ, BE: 3,00BE	<input type="checkbox"/> Fischfilet gebraten mit Kartoffel und Lauchrahmgemüse Z: 2 A: 3, 16, 17, 19, 21, 30 N: BW: 2393kJ, BE: 4,00BE	<input type="checkbox"/> Erbsensuppe mit Mettwurst und Bockwurst Einlage Z: 12 A: 16, 17, 19 N: BW: 2488kJ, BE: 4,00BE	<input type="checkbox"/> Rinderbraten Rotwein Soße mit Bohnengemüse und Kräuterkartoffel A: 16, 17, 19, 21, 30 N: BW: 2295kJ, KH: 74,00g, Fett: 32,00g, BE: 4,00BE
Leichte Vollkost	<input type="checkbox"/> Kalbfleischfrikadelle mit Griechischem Salat Rahmsoße und Kartoffelbrei A: 16, 17, 19, 21, 30 N: BW: 2439kJ, KH: 79,00g, Fett: 22,00g, Eiw.: 18,00g, BE: 5,00BE	<input type="checkbox"/> Kartoffeltaschen mit Schinkenstreifen Lauchzwiebel und Kräutersoße Z: 3 A: 16, 19, 21, 30 N: BW: 1175kJ, KH: 55,00g, Fett: 12,00g, Eiw.: 12,00g, BE: 2,00BE	<input type="checkbox"/> Vegetarisch Blumenkohl in Backteig mit Schmorkartoffel und Remoulade A: 1, 19, 21, 30 N: BW: 2417kJ, KH: 67,00g, Fett: 52,00g, Eiw.: 24,00g, BE: 4,00BE	<input type="checkbox"/> Leberkäse mit Senfsoße dazu Kartoffel und Fingermöhren A: 16, 17, 19, 21, 30 N: BW: 2615kJ, KH: 82,00g, Fett: 37,00g, Eiw.: 25,00g, BE: 3,00BE	<input type="checkbox"/> Vegetarisch Ei Patty mit Schnittlauch Kartoffel und Erbsen A: 1, 16, 19, 21, 30 N: BW: 2392kJ, KH: 45,00g, Fett: 18,00g, Eiw.: 24,00g, BE: 4,00BE	<input type="checkbox"/> Vegetarisch Drei Reibekuchen mit Apfelmus A: 1, 5, 16, 17, 21, 30 N: BW: 1280kcal, KH: 48,00g, Fett: 23,00g, BE: 4,00BE	<input type="checkbox"/> Rinderbraten Rotwein Soße mit Bohnengemüse und Kräuterkartoffel A: 16, 17, 19, 21, 30 N: BW: 2295kJ, KH: 74,00g, Fett: 32,00g, BE: 4,00BE

**Zusatzstoffe:** 2 = Süßungsmittel, 3 = Geschmacksverstärker, 12 = Phosphat

**Allergene:** 1 = Ei, 3 = Fisch, 5 = Gluten, 10 = Laktose, 16 = Sellerie, 17 = Senf, 19 = Soja, 21 = glutenhaltiges Getreide (Mehl), 30 = Milch

**Nährwerte:** BE = Brotenheiten (BE), BW = Brennwert (kcal), BW = Brennwert (kJ), Eiw. = Eiweiß (g), Fett = Fett (g), KH = Kohlenhydrate (g)