

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 29.01.	Di 30.01.	Mi 31.01.	Do 01.02.	Fr 02.02.	Sa 03.02.	So 04.02.
Vollkost	☐ Mettwurst mit Kartoffelbrei und Dicken Bohnen Z: 5 A: 10, 16, 17, 19, 21, 30 N: BW: 2673kJ, BE: 4,00BE	☐ Schaschlik Gulasch mit Zwiebeln, Butternudeln und Bohnensalat N: BW: 2916kJ, BE: 4,00BE	☐ Hühnerfrikassee in Sahnesoße mit grünen Erbsen, Spargel und Champignons dazu Reis A: 16, 19, 21, 30 N: BW: 2417kJ, BE: 4,00BE	☐ Gefüllte Paprikaschote an fruchtiger Tomatensauce mit Butterreis Z: 2 A: 1, 16, 19, 21, 30 N: BW: 2130kJ, BE: 5,00BE	☐ Fischfilet gebraten mit Kräutersoße Kartoffel und Salat A: 16, 17, 19, 21, 30 N: BW: 3430kJ, BE: 4,00BE	☐ Wirsing Eintopf Bürgerlich Art mit Kartoffelwürfel und einer Frikadelle Z: 3, 5 A: 5, 16, 17, 19, 21 N: BW: 1825kJ	☐ Sauerbraten mit Spätzle und Blumenkohl gemüse A: 5, 16, 17, 19, 21, 27 N: BW: 2527kJ, KH: 68,00g, Fett: 28,00g, Eiweiß: 38,00g, BE: 5,00BE
Leichte Vollkost	☐ Vegetarisch Milchreis mit heißen Sauerkirschen und Zimt Zucker Z: 2 A: 30 N: BW: 2744kJ, KH: 64,00g, Fett: 42,00g, Eiweiß: 28,00g, BE: 4,00BE	☐ Schnitzbohnenuppe mit Bockwurst Z: 12 A: 16, 17, 19, 21, 30 N: BW: 1860kJ, KH: 50,00g, Fett: 18,00g, Eiweiß: 42,00g, BE: 3,00BE	☐ Vegetarisch Canneloni mit Ricotta gefüllt dazu Tomaten-Basilikum sauce Z: 3 A: 1, 5, 10, 16, 19, 21, 30 N: BW: 2416kJ, KH: 63,00g, Fett: 19,00g, Eiweiß: 23,00g, BE: 3,00BE	☐ Hähncheninnenfilet mit Kartoffelbrei und Balkan Gemüse A: 16, 19, 21, 30 N: BW: 2130kJ, KH: 55,00g, Fett: 28,00g, Eiweiß: 18,00g, BE: 5,00BE	☐ Vegetarisch Gemüsebratling mit Kräutersauce und Kartoffelbrei A: 1, 5, 10, 13, 16, 19, 21, 27, 29, 30 N: BW: 2126kJ, KH: 76,00g, Fett: 38,00g, Eiweiß: 27,00g, BE: 4,00BE	☐ "Bayrische Kartoffelsuppe" mit Gemüsewürfel, Speck und Bockwurst Z: 12 A: 16, 17, 19, 30 N: BW: 1640kJ, KH: 46,00g, Fett: 25,00g, Eiweiß: 15,00g, BE: 3,00BE	☐ Sauerbraten mit Spätzle und Blumenkohl gemüse A: 5, 16, 17, 19, 21, 27 N: BW: 2527kJ, KH: 68,00g, Fett: 28,00g, Eiweiß: 38,00g, BE: 5,00BE

Zusatzstoffe: 2 = Süßungsmittel, 3 = Geschmacksverstärker, 5 = Nitritpökelsalz, 12 = Phosphat**Allergene:** 1 = Ei, 5 = Gluten, 10 = Laktose, 13 = Nüsse allgemein, 16 = Sellerie, 17 = Senf, 19 = Soja, 21 = glutenhaltiges Getreide (Mehl), 27 = Schalenfrüchte (Mandeln), 29 = Schalenfrüchte (Haselnüsse), 30 = Milch**Nährwerte:** BE = Brotenheiten (BE), BW = Brennwert (kJ), Eiweiß = Eiweiß (g), Fett = Fett (g), KH = Kohlenhydrate (g)