


KW 30		<b>Speiseplan EaR</b> <b>26.07.2021-01.08.2021</b>				<b>Name:</b> <b>Anschrift:</b>		
		Gericht 1	X	Gericht 2	X	Dessert		
<b>Mo</b> <b>26.07.</b>	Soljanka nach ukrainischer Art 452 Kcal/ 27 E	2, 4 i, j a		Möhreneintopf mit Fleischklößchen 268 Kcal / 21,3 E	i, h		Pudding Vanillegeschmack 148 Kcal / 4,8 E	1, g f, h
<b>Di</b> <b>27.07.</b>	Hackbraten, Mischgemüse, Kartoffeln 472 Kcal/ 32 E	2, a, 3, g c		Rührei, Kartoffeln, Gurkenrahmsalat 319 Kcal / 24 E	c, g		Fruchtjoghurt 152 Kcal / 5,4 E	
<b>Mi</b> <b>28.07.</b>	Nudeln, Schinkensahnesoße 468 Kcal/ 31 E	2, a c		Fischfilet, Zitronenbuttersoße, Kartoffeln, Salat 419 Kcal/ 27 E	2, 3 4, a d		Heidelbeerkaltschale 53 Kcal/ 2,1 E	1,3 g,a c,f
<b>Do</b> <b>29.07.</b>	Mini-Eisbein, Sauerkraut, Kartoffelpüree 540 Kcal/ 18 E	f, 2 8, a		Grießbrei, Zimt und Zucker 323 Kcal / 10, 6 E	g		Apfelmuß 70 Kcal	1,3 g,a c,f
<b>Fr</b> <b>30.07.</b>	gebratenes Schollenfilet, Gemüsesoße, Kartoffeln 419 Kcal / 27 E	2, d, a, 4, 3		Schupfnudel-Gemüsepfanne mit Fleischklößchen 427 Kcal / 31 E	a, c		frisches Obst	
<b>Sa</b> <b>31.07.</b>	Kohlroulade, Kartoffeln 448 Kcal/ 23 E	2,a, 3		Hähnchenleber, Rotweinssoße, Kartoffelpüree 472 Kcal / 32 E	2, 4, a, 3		Joghurt Griechischer Art 152 Kcal / 5,4 E	g
<b>So.</b> <b>01.08.</b>	Schweinebraten, Gemüse, Klöße 470Kcal/30E			Hähnchenschenkel, Gemüse, und Klöße 484 Kcal/ 35 E	2, a, 4, 3		Obstsalat	

**Legende Allergene:** a: Glutenhaltiges Getreide b:Krebstiere c: Eier d: Fisch e: Erdnüsse f: Soja g: Milch h: Schalenfrüchte i: Sellerie j: Senf k: Sesam l: Schwefeldioxid, Sulfite m: Lupine n: Weichtiere  
o: Weizenerzeugnisse, p: Dinkelerzeugnisse, q: Roggenerzeugnisse, h16Mandeln, h17 Haselnüsse, h18 Walnüsse, h19 Cashewnüsse, h20 Pecanüsse, h21 Paranüsse, h22 Pistazie, h23 Maccadianüsse  
**Zusatzstoffe:** 1 Farbstoffe 2 Konservierungsmittel 3 Antioxidantien 4 Geschmacksverstärker 5 geschwärzt 6 Süßungsmittel 7 Phosphat