

# KW 42 vom 14.10.- 20.10.2019

KW 42	Montag 14.10.2019	Dienstag 15.10.2019	Mittwoch 16.10.2019	Donnerstag 17.10.2019	Freitag 18.10.2019	Samstag 19.10.2019	Sonntag 20.10.2019
<b>Menü 1</b>	<b>Ein Paar Bratwürste</b> mit Röstzwiebelsoße, dazu Rahmwirsing und Kartoffelpüree  A,B,E,G,G1,M • Brennwert: 2843 kJ, 679 kcal 	<b>Deftiger Schnittbohneintopf</b> mit grünen Bohnen und Kartoffeln, dazu ein Paar Rauchwürste <sup>2,4,8</sup> und ein Mohnbrötchen  A,B,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 3626 kJ, 866 kcal 	<b>Ein Jägerschnitzel</b> in Pilzrahmsoße, dazu schwäbische Eierspätzle  E,G,G1,M • Brennwert: 2713 kJ, 648 kcal 	<b>Puten-Filetspieß</b> in brauner Geflügelsoße, dazu Champignonreis (mit frischen Champignons)  A,E,G,G1 • Brennwert: 3161 kJ, 755 kcal	<b>Pizza-Fleischkäse<sup>2,4</sup></b> in Bratensoße, mit Bohnengemüse und hausgemachtem Kartoffelpüree  A,B,E,G,G1,M • Brennwert: 2227 kJ, 532 kcal 	<b>Schweinegeschnetzeltes</b> in Paprikasoße, dazu Herbstgemüse und 2 Semmelknödel  A,E,G,G1,M • Brennwert: 3680 kJ, 879 kcal	<b>Burgunderbraten</b> vom Rind, in Rotweinsauce, dazu grüne Bohnen und Teigwaren  A,E,G,G1,I • Brennwert: 2801 kJ, 669 kcal
<b>Menü 2</b>	<b>Deftige Leberknöpfle</b> mit Röstzwiebeln abgeschmelzt, dazu Bratensoße und Weinsauerkraut  A,E,G,G1,I • Brennwert: 1724 kJ, 421 kcal 	<b>„Coq au Vin“</b> Geschmorte Geflügelkeule in Rotwein-Gemüsesoße, dazu hausgemachtes Sahnepüree  A,E,G,G1,M • Brennwert: 2541 kJ, 607 kcal	<b>2 Stück Wiener Apfelstrudel</b> mit Vanillesoße  E,G,G1,M • Brennwert: 2357 kJ, 563 kcal	<b>Eine gefüllte Paprikaschote</b> mit Bratensoße, dazu Markgräfler Kartoffeln  E,G,G1,M • Brennwert: 2638 kJ, 630 kcal 	<b>Wildreis-Pfanne</b> mit viel buntem Gemüse, marinierten Hähnchenfilets und fruchtiger Currysoße  A,B,E,G,G1,M • Brennwert: 2721 kJ, 650 kcal		
<b>Menü 3</b>	<b>Allgäuer Hacksteak</b> mit Käse, dazu Bio-Karottengemüse DE-ÖKO-006 und Kartoffeln aus der Region  A,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 2014 kJ, 481 kcal 	<b>Herzhafter Rindergulasch</b> in Majoransauce, dazu Teigwaren  A,B,E,G,G1 • Brennwert: 2491 kJ, 595 kcal	<b>Eine gegrillte Hähnchenbrust</b> in Rahmgemüsesoße, dazu Kartoffelpüree  A,E,G,G1,M • Brennwert: 1658 kJ, 396 kcal	<b>Hausgemachte Geflügelbällchen</b> in Tomatensoße, dazu Gabelspaghetti  A,E,G,G1 • Brennwert: 2629 kJ, 628 kcal	<b>Ein paniertes Seelachsfilet</b> mit hausgemachter Remouladensoße <sup>9</sup> und Risoleekartoffeln  B,E,F,G,G1,M • Brennwert: 3354 kJ, 801 kcal 	<b>Ein halbes Hähnchen</b> mit hausgemachtem Kartoffelsalat, dazu eine Scheibe Brot  B,E,G,G1,G2 • Brennwert: 3211 kJ, 767 kcal	
<b>Menü 4 vegetarisch</b>	<b>3 Eierpfannkuchen</b> mit Blumenkohlrischen in einer leichten Käsesoße  E,G,G1,M • Brennwert: 2357 kJ, 656 kcal	<b>Hausgemachtes Karotten-Kichererbsen-Curry</b> mit Schmand verfeinert, dazu Langkornreis  G,G1,M • Brennwert: 2956 kJ, 870 kcal	<b>Eine Portion Rühreier</b> mit Rahmspinat und Würfelkartoffeln „Rancher Art“  E,G,G1,M • Brennwert: 2453 kJ, 586 kcal	<b>Bulgurpfanne „Balkan“</b> mit bunter Gemüseeinlage, dazu Paprikasoße  A,B,E,G,G1 • Brennwert: 1872 kJ, 447 kcal	<b>Gemüse-Spaghetti</b> mit bunten Gemüsestreifen, dazu mediterrane Soße  A,G,G1 • Brennwert: 2001 kJ, 478 kcal	<b>2 Semmelknödel</b> mit Herbstgemüse a la creme  E,G,G1,M • Brennwert: 4070 kJ, 972 kcal	<b>Hausgemachte Gemüse-Nudelpfanne,</b> dazu Tomatensoße  A,E,G,G1 • Brennwert: 1821 kJ, 435 kcal
<b>Menü 6 Kaltmenü</b>	<b>Wurst-Aufschnittplatte</b> verschiedene Sorten Wurst <sup>2,4,9</sup> , garniert mit einer Essiggurke, dazu Brot und Butter  A,B,G,G1,G2,M • Brennwert: 3580 kJ, 855 kcal 	<b>Gervais</b> pikant verfeinert mit getrockneten Tomaten, Zwiebeln und Paprika, dazu 2 Scheiben Vollkornbrot  B,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 3157 kJ, 754 kcal	<b>Geflügelsalat „Florida“</b> in Joghurt-Curry-Dressing, mit Ananas und Melone garniert, dazu ein Baguettebrötchen  B,E,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 3735 kJ, 892 kcal	<b>Griechischer Hirtensalat<sup>6,9</sup></b> mit Käsewürfeln, Gurken, Tomaten, Hirtenpaprika <sup>2,4</sup> , Zwiebeln, Oliven, dazu ein Weißbrotbaguette  B,G,G1,G2,G3,M • Brennwert: 2927 kJ, 699 kcal	<b>Russische Eier<sup>1,2,4,9</sup></b> auf Kartoffelsalat, mit Seelachs, Sardellen und Salami aus garniert, dazu 2 Scheiben Brot  B,E,F,G,G1,G2 • Brennwert: 2793 kJ, 667 kcal  		
<b>Menü 7 Salatplatte</b>	<b>Salatplatte „Balkan“</b> Weißkraut-, Roter Rettich- und Bohnensalat, bunter Reissalat, Blattsalat, schön garniert, dazu ein Bio-Vollkornbrötchen DE-ÖKO-006  A,B,C,E,G,G1,I,M • Brennwert: 2638 kJ, 630 kcal	<b>Salatplatte „Holländische Art“</b> Karotten-, Gurken-, Radieschensalat, Nudelsalat, Blattsalat, mit Käsescheibe garniert, dazu ein Bio-Vollkornbrötchen DE-ÖKO-006  A,B,C,E,G,G1,M • Brennwert: 2636 kJ, 630 kcal	<b>„Farmer“-Salatplatte</b> Blumenkohlsalat, Paprika-, Gurken- und Mais-Kidneybohnen Salat, Blattsalat, schön aus garniert, dazu ein Bio-Vollkornbrötchen DE-ÖKO-006  A,B,C,E,G,G1,M • Brennwert: 2541 kJ, 607 kcal	<b>Salatplatte „Hawaii“</b> Karotten-, Mais-, Kraut- und Tofu- Ananas-Salat, Blattsalat, mit frischen Früchten garniert, dazu ein Bio-Vollkornbrötchen DE-ÖKO-006  A,B,C,E,G,G1,J,M • Brennwert: 2582 kJ, 620 kcal	<b>Salatplatte „Friesland“</b> Karotten-, Weißkraut-, Gurkensalat, dazu Kartoffel-Gemüsesalat, Blattsalat, mit einem Ei garniert dazu ein Bio-Vollkornbrötchen DE-ÖKO-006  A,B,C,E,F,G,G1,M • Brennwert: 2364 kJ, 640 kcal	<b>Salatplatte „Ei“</b> Karotten-, Rotkraut-, Gurkensalat und Eiersalat, dazu Blattsalatmischung und einem Bio-Vollkornbrötchen DE- ÖKO-006  A,B,C,E,G,G1,M • Brennwert: 2431 kJ, 569 kcal	
<b>Beilagen- salat 1</b>	<b>Chinakohl</b> mit Thousand-Island-Dressing A,B,E,M • Brennwert: 373 kJ, 141 kcal	<b>Salatmischung „Excellent“</b> mit weißem Dressing B,E,M • Brennwert: 348 kJ, 83 kcal	<b>Weißkraut-Zucchini-Salat</b> A,B,E,M • Brennwert: 339 kJ, 81 kcal	<b>Frisee-Salat</b> mit Joghurt-Dressing A,B,E,M • Brennwert: 348 kJ, 83 kcal	<b>Blattsalatmischung „Herbst“</b> mit weißem Dressing A,B,E,M • Brennwert: 431 kJ, 103 kcal	<b>Blattsalat „Silvia“</b> mit weißem Dressing A,B,E,M • Brennwert: 448 kJ, 107 kcal	
<b>Beilagen- salat 2</b>	<b>Chinakohl</b> mit Essig-Öl-Dressing B • Brennwert: 286 kJ, 108 kcal	<b>Salatmischung „Excellent“</b> mit Essig-Öl-Dressing B • Brennwert: 268 kJ, 64 kcal	<b>Weißkraut-Zucchini-Salat</b> A,B,E,M • Brennwert: 339 kJ, 81 kcal	<b>Frisee-Salat</b> mit Essig-Öl-Dressing B • Brennwert: 266 kJ, 64 kcal	<b>Blattsalatmischung „Herbst“</b> mit Essig-Öl-Dressing B • Brennwert: 268 kJ, 64 kcal	<b>Blattsalat „Silvia“</b> mit Essig-Öl-Dressing B • Brennwert: 281 kJ, 67 kcal	
<b>Dessert</b>	<b>Ein Apfel</b> Brennwert: 152 kJ, 36 kcal	<b>Vanillepudding</b> M • Brennwert: 518 kJ, 118 kcal	<b>Eine Banane</b> Brennwert: 318 kJ, 76 kcal	<b>Ein Mini-Kuchen<sup>2</sup></b> E,G,G1,H,H1,M • Brennwert: 491 kJ, 117 kcal	<b>Birnenkompott</b> Brennwert: 310 kJ, 74 kcal	<b>Milchreis<sup>1</sup></b> E,M • Brennwert: 528 kJ, 126 kcal	<b>Hausgemachter Brombeerquark</b> M • Brennwert: 373 kJ, 89 kcal

1 = mit Farbstoff, 2 = mit Konservierungsstoff, 3 = mit Geschmacksverstärker, 4 = mit Antioxidationsmittel, 5 = geschwefelt, 6 = geschwärzt, 7 = gewachst, 8 = mit Phosphat, 9 = mit Süßungsmittel, 10 = enthält eine Phenylalanin-Quelle, 11 = kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken B = Zutat aus kontrolliertem Bio-Anbau nach EG-ÖKO Verordnung. ÖKO Kontrollstelle DE-ÖKO-006 A = Sellerie, B = Senf, C = Sesam, D = Erdnüsse, E = Eier, F = Fisch, G = Gluten, G1 = Weizen, G2 = Roggen, G3 = Gerste, G4 = Hafer, H = Schalenfrüchte, H1 = Mandeln, H2 = Haselnüsse, H3 = Walnüsse, H4 = Kaschunüsse, H5 = Pecannüsse, H6 = Paranüsse, H7 = Pistazien, H8 = Macadamianüsse, I = Schwefeldioxid + Sulfite, J = Soja, K = Krebstiere, L = Lupine, M = Milch, Laktose, N = Weichtiere \*Enthaltene Allergene können über unsere Bestellhotline erfragt werden. Nährwerte: K = Kohlenhydrate, E = Eiweiß, F = Fett. Abgepackte Desserts siehe Verpackung; ° und daraus gewonnene Erzeugnisse · Regelmäßige neutrale Hygienekontrollen durch das BAV-Institut Offenburg. Unsere Frischmenüs sind zum sofortigen Verzehr bestimmt. Druckfehler, Irrtümer und Änderungen vorbehalten.

