



	Montag 10.01.	Dienstag 11.01.	Mittwoch 12.01.	Donnerstag 13.01.	Freitag 14.01.	Samstag 15.01.	Sonntag 16.01.
Suppe Essen auf Rädern	Riebelesuppe	Gemüsecreme- suppe	Kichererbsensupp e	Brokkolicreme- suppe	Steckrübensuppe		Flädlesuppe
	Wz, Ei	Wz, M		Wz, M	Wz, M		Wz, Ei, M
Vollkost Essen auf Rädern	Quarkauflauf mit Himbeersauce	Putengeschnet- zeltes mit Bratkartoffeln und Blumenkohl-Salat	Gemischter Hackbraten mit Bratensauce, dazu Zucchini und Nudeln	Hühnerfrikassee mit Reis und Salat	Gnocchi mit Blattspinat	Erbseintopf mit Kartoffelwürfeln	Kalbsrahmbraten mit Blumenkohl und Spätzle
	Wz, Ei, M	1, 4, 6, 9 Wz, M, Su	Wz, Ei	6 Wz, M, Sel, Su	Wz, Ei, M	Sel	1, 6 Wz, Ei, M, Sel, Su
Leichte Vollkost Essen auf Rädern	Schinkennudeln mit Tomatensauce und Blattsalat	Leberspätzle mit Ei, Sauce und Salat	Bauernomelette mit Bratensauce und Rote Bete- Salat	Vegetarisches Schnitzel, Kräutersauce, Karotten und Püree	Schlemmerfilet Italiano mit Tomatensauce, Kartoffeln und Blattsalat	Gemüseintopf mit Rindfleisch	Kalbsrahmbraten mit Brokkoli und Eiernudeln
	2, 4, 6, 10 Wz, Ei, Sel, Su	Wz, Ei	2, 4, 9 Ei, M	Wz, Ha, Ei, M	4, 6 Wz, F, M, Sel, Su	Sel	1, 6 Wz, Ei, M, Sel, Su
vegetarische Kost Essen auf Rädern						Apfelstrudel mit Vanillesauce	
						1 Wz, Ei, M	
Nachtsich Essen auf Rädern	Mirabellen- kompott	Banane	Hagebuttenquark	Obstsalat	Pfirsich - Maracujajoghurt	Schokopudding	Himbeerquark
	4		M		M	M	M

Legende der Zusatzstoffe und Allergene: 1 - mit Farbstoff, 2 - mit Konservierungsstoff, 3 - kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken, 4 - mit Antioxidationsmittel, 5 - mit Geschmacksverstärker, 6 - geschwefelt, 7 - geschwärzt, 8 - gewachst, 9 - mit Süßungsmittel(n), 10 - mit Phosphat, 11 - coffeinhaltig, 12 - chininhaltig, 13 - enthält eine Phenylalaninquelle, 14 - mit einer Zuckerart und Süßungsmitteln, 15 - mit Alkohol, Wz - Weizen, Ro - Roggen, Ha - Hafer, Ge - Gerste, Di - Dinkel, Ka - Kamut, K - Krebstiere, Ei - Eier, F - Fisch, Er - Erdnüsse, So - Soja, M - Milch (einschließlich Laktose), Man - Mandeln, Has - Haselnuss, Wal - Walnuss, Ca - Cashew, Pec - Pecanuss, Pa - Paranuss, Pi - Pistazie, Mac - Macadamianuss, Sel - Sellerie, Sen - Senf, Ses - Sesamsamen, Su - Schwefeldioxid und Sulfite, L - Lupine, W - Mollusken (Weichtiere)

Bei Lebensmittelunverträglichkeiten sprechen Sie uns bitte an.

Änderungen vorbehalten.

Wir wünschen einen guten Appetit!



Speiseplan Essen auf Rädern, St. Lukas, Wernau

10.01.2022 bis 16.01.2022, 2. KW

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
Suppe Essen auf Rädern	Einlage Riebelnudeln ^{Wz, Ei} Einlage Schöberl ^{Wz, Ei} Gemüsebrühe klar TCF I Einlage Schnittlauch Bund	76 kcal Gemüsecremesuppe II ^{Wz, M} Einlage Petersilie kraus 2,6 g 3,5 g 1,4 g 8,3 g 105,4 mg 763,9 mg	174,8 kcal Gemüsebrühe klar TCF I Einlage Schnittlauch Bund 2,7 g 15,1 g 7,5 g 7,1 g 3,5 g 2,1 g	32 kcal Brokkolicremesuppe GRX ^{Wz, M} 134,7 kJ 1,8 g 584,3 mg 81 mg 4,2 g 232 mg 237,3 mg	138,4 kcal Steckrübencremesuppe KBI ^{Wz, M} Einlage Schnittlauch Bund 574,9 kJ 2,9 g 11,8 g 4,8 g 5,3 g 3 g 2,1 g	88 kcal Erbseintopf gelbe Erbsen I ^{Sel} 367 kJ 2 g 4,7 g 3,3 g 11,1 g 2,4 g 2 g	91,9 kcal Einlage Flädle TK CF ^{Wz, Ei, M} Gemüsebrühe klar TCF I Einlage Schnittlauch Bund 382,6 kJ 361,1 mg 5,9 g 741,6 mg 7,1 g 488,9 mg 418,7 mg	
Vollkost Essen auf Rädern	Quarkauflauf m. Hartweizengrieß & Apriko ^{Wz, Ei, M} Himbeersauce I	537,1 kcal 2264,2 kJ 31,5 g 10,8 g 3,2 g 75 g 47 g 1,4 g	471,6 kcal 1961,2 kJ Bratkartoffeln Scheiben 0,6cm geg. ^{4, 6, Su} Blumenkohlsalat CF ^{6, 9, Su} 4,6 g 24,9 g 6,9 g 32 g 3,9 g 5,8 g	447,6 kcal 1890,2 kJ Hackbraten gemischt ^{Wz, Ei} Bratensauce TCF ZucchiniGemüse grün gelb TK Jerelli Nudeln m.Ei Spiralnudeln TCF ^{Wz, Ei} 27,1 g 13,2 g 4,5 g 53,3 g 4,9 g 4,8 g	510 kcal 2139,6 kJ Huhn Fleischwürfel in weißer Sauce ^{6, Wz, M, Sel, Su, 15} Langkornreis parboiled Eichblattsalat rot Gartenkräuter dressing TCF 20,8 g 7,8 g 47,9 g 3,9 g 5,9 g	510 kcal 2139,6 kJ Gnocchi TK TCF ^{Wz, Ei} Blattspinat TK m. Zwiebeln ^{Wz, M} 20,8 g 7,8 g 47,9 g 3,9 g 5,9 g	483,8 kcal 2032,5 kJ Erbseintopf gelbe Erbsen I ^{Sel} 11,8 g 16,9 g 9,5 g 70 g 10,1 g 3,8 g	283 kcal 1190,8 kJ Kalb Rahmbraten ^{1, 6, Wz, M, Sel, Su, 15} Blumenkohlgemüse 20/40 TK Spätzle Schmidts CF ^{Wz, Ei} 5,4 g 606,5 mg 40,5 g 6,6 g 1,2 g
Leichte Vollkost Essen auf Rädern	Schinkennudeln ^{2, 4, 10, Wz, Ei} Tomatensauce I ^{Wz} Eichblattsalat grün Vinaigrette, Essig Öldressing ^{4, 6, Sel, Su}	647 kcal 2725,3 kJ 25,8 g 17,5 g 4,4 g 93,6 g 7,5 g 5,9 g	487,7 kcal 2038,5 kJ Leberspätzle m. Ei TCF ^{Wz, Ei} Bratensauce TCF Lollo Bionda Gartenkräuter dressing TCF 34,7 g 26,2 g 8,1 g 27,5 g 4,5 g 5,6 g	386,1 kcal 1617,4 kJ Bauernomelette TK 2g CF ^{2, 4, Ei, M} Bratensauce TCF Rote Beetesalat Streifen TCF I ⁹ 19,2 g 21,3 g 6,6 g 27,2 g 7,7 g 5,7 g	382,6 kcal 1593,6 kJ Schnitzel veg.TK 90g CF ^{Wz, Ha, Ei, M} Kräutersauce I ^{Wz, M} Karottengemüse Scheiben TK Kartoffelpüree Flocken kaltquellend TCF ^M 12,9 g 20,6 g 7,8 g 31,9 g 14,6 g 3,7 g	381,1 kcal 1588,9 kJ Schlemmerfilet Italiano MSC TK 180g CF ^{F, M} Tomatensauce I ^{Wz} Salzkartoffeln Kartoffelviertel Eisbergsalat Vinaigrette, Essig Öldressing ^{4, 6, Sel, Su} 19,4 g 19,2 g 7,8 g 31,9 g 14,6 g 3,7 g	166,6 kcal 698,9 kJ Gemüseintopf m. Rind Gulasch ^{Sel} 14,1 g 6,2 g 2,5 g 12,6 g 3,2 g 2,2 g	481,1 kcal 1999,8 kJ Kalb Rahmbraten ^{1, 6, Wz, M, Sel, Su, 15} Brokkoligemüse 20/40 TK Eiernudeln Dreilli TCF ^{Wz, Ei} 14,1 g 6,2 g 2,5 g 12,6 g 3,2 g 2,2 g
vegetarische Kost Essen auf Rädern						Apfelstrudelschnitte TK 110g CF ^{Wz} Vanillesauce CF I ^{1, Ei, M}	878,2 kcal 3688,8 kJ 15,2 g 31,8 g 17,1 g 128 g 63,8 g 1,6 g	
Nachtsich Essen auf Rädern	Mirabellenkompott CF ⁴	78,6 kcal 331,9 kJ 204,3 mg 102,1 mg 51,1 mg 18,1 g 16,2 g 51,1 mg	Banane CF 86,4 kcal 361,4 kJ 1,1 g 174,2 mg 59 mg 19,3 g 16,7 g 4,3 mg	Hagebuttenquark ^M 104,7 kcal 442,6 kJ 9,2 g 1,5 g 1 g 13,1 g 11,8 g 2,1 g	Obstsalat Kiel TK TCF 60,1 kcal 253,8 kJ 633,6 mg 308,3 mg 52,2 mg 13,3 g 11,7 g 49,8 mg	Pfirsich Maracujajoghurt 3,5% CF ^M 113,4 kcal 478,1 kJ 3,7 g 3,2 g 2,1 g 17,5 g 17,4 g 137,8 mg	Schokopudding TCF ^M 112,2 kcal 472,3 kJ 3,1 g 3,1 g 2,1 g 17,6 g 11,7 g 126,1 mg	Himbeersahnequark ^M 96 kcal 405,4 kJ 8,3 g 1,3 g 814,2 mg 11,1 g 10,9 g 73,8 mg

Legende der Nährwerte:

Energiegehalt (kcal)
Energiegehalt (kJ)
Eiweiß (mg/g)
Fett (mg/g)
gesättigte Fettsäuren (mg/g)
Kohlenhydrate (mg/g)
Zucker (mg/g)
Salz (mg/g)

Bei Lebensmittelunverträglichkeiten sprechen Sie uns bitte an. Änderungen vorbehalten.

Wir wünschen einen guten Appetit!