

MENÜPLAN



KW	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
MENÜ 1	Schwein Schweineschnitzel "Wiener Art" (GLw,FL) braune Sauce, (FL,TO,MU,ZU,SL,ZW) mit Kaisergemüse (KA,MU,ZU) und Salzkartoffeln Fett 21,7 KH 52,6 Kcal 620	Rind Sauerbraten-Ragout (SL,TO,ZW,FL) mit Rosenkohl und Spätzle (GLw,LA,ME,HÜ) Fett 27,3 KH 61,2 Kcal 612	Schwein Weißer Bohnentopf mit Wurzelgemüse, Kartoffeln (SL,ZW,BO,KA, und Kasselerwürfel (FL,1,3,8) Fett 28,7 KH 67 Kcal 614	Geflügel Entenkeule mit Orangensauce (FL,ZF,TO,SL,ZU) Apfelrotkohl (ZU) Kartoffelklöße Fett 26,7 KH 59,3 Kcal 621	Schwein Hausmacher Sülze (1,3,6,FL,ZU) mit Bratkartoffeln und Remoulade (SN,HÜ,2,3,5,ZU) Fett 26,7 KH 55,4 Kcal 610
MENÜ 2	Geflügel Chili con Pollo (FL) Geflügelchili mit Paprika, (KA,SL,KN,PA) Karotten und Kidneybohnen (PA,TO,ZW,ZU) Reis (MU) Fett 22,8 KH 75,9 Kcal 584	Fisch Fischfilet "Bombay" (FI) mit fruchtiger Currysauce, (SO,CU,KN) Gemüsestreifen (KA,SL,ZW) und Vollkornreis (MU) Fett 20,1 KH 63,5 Kcal 588	Schwein Schwäbische Maultaschen mit Rahmwirsing (LA,ME,MU) Fett 23,6 KH 53,8 Kcal 572	Geflügel Putengeschnetzeltes mit Champignons, (SL,FL,PL,MU,TO,ZU) Karotten (KA,ZU) und Reis (MU) Fett 20,6 KH 69,5 Kcal 571	Fisch Fischfilet mit Zitronenhaube (FI,ZF) Hummersauce (LA,ME,KR,ZF) Kräutermöhren (KA) und Kartoffeln Fett 15,7 KH 57,3 Kcal 519
MENÜ 3	vegetarisch Spinat-Knödel (HÜ,GLw,LA,ME) mit Fenchel-Karottengemüse (KA,CU,MU,SO) Kürbiscrème Fett 31,4 KH 57,4 Kcal 592	vegetarisch Gemüsefrikadelle (GLw,KA,HÜ,MU) mit Fingermöhren (KA,MU,ZU) und Kartoffelgratin (LA,ME,MU,KN) Fett 15,1 KH 47,3 Kcal 416	vegetarisch Süße Schupfnudeln (GLw) mit Zimtäpfeln (ZU) und Vanillesauce (LA,ME,ZU) Fett 23,4 KH 76,3 Kcal 541	vegetarisch Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung (LA,ME) Tomaten-Zucchini Gemüse (TO,ZU,KN,MU) Fett 22,7 KH 65,8 Kcal 561	vegetarisch Gnocchi-Gratin (HÜ) mit Käsesauce (LA,ME,ZU,MU) Broccoli und Kirschtomaten (TO) Fett 19,3 KH 79,8 Kcal 470
MENÜ 4	vegetarisch Vollkorn-Nudelsalat GLw mit Feldsalat, Tomaten TO Rucola, Frühlingszwiebeln ZW und Schafskäse LA,ME geröstete Kürbiskerne SL Fett 24,1 KH 43,2 Kcal 452	vegetarisch "Florida" mit Blattsalaten, Radieschen Champignons, Käsewürfel PL,ME Mango und Tomaten TO Gartenkresse-Dressing SN,HÜ,2,3,5,ZU,KN Fett 22,4 KH 44,9 Kcal 437	Schwein "Chefsalat" FL,1,3,6,8 Schinken, Käse und Ei ME,HÜ Eisberg, Tomaten TO Thousand-Island SN,HÜ,2,3,5,ZU,TO,PA Kartoffelsalat SN,HÜ,2,3,5,ZU Fett 12,3 KH 29,5 Kcal 445	Huhn "Knuspersalat" mit Knusperhähnchenschnitzel FL,GLw,HÜ winterliche Blattsalate, Croutons GLw Colelaw, Gurkenstiften SN,HÜ,2,3,5,ZU,KN dazu Joghurd dressing LA,ME,SN,HÜ,2,3,5,ZU Fett 20,4 KH 55,3 Kcal 503	Huhn "Holsteiner Geflügelsalat" FL mit Hähnchen, Apfel, Birne, Spargel, dazu Blattsalate LA,ME,SO,HÜ,2,3,5,ZU,ZF Roggenbrötchen GLr Fett 13,7 KH 36,8 Kcal 435

BESTELLMÖGLICHKEITEN

TELEFON 0451 479 88 6 30 hallo@helden-catering.de
 TELEFAX 0451 479 88 6 39 www.helden-catering.de



LISTE DER ALLERGENE

GL = GLUTEN	SF = SCHALENFRÜCHTE	WT = WEICHTIERE
LA = LAKTOSE	EN = ERDNÜSSE	SE = SESAM
ME = MILCHEIWEISS	SL = SELLERIE	SN = SENF
HÜ = HÜHNEREI	FI = FISCH	LU = LUPINE
SO = SOJA	KR = KREBSTIERE	SD = SCHWEFELDIOXID

LISTE DER INHALTSSTOFFE

1 = KONSERVIERUNGSMITTEL	6 = PHOSPHAT
2 = FARBSTOFFE	7 = ALKOHOL
3 = ANTIOXIDATIONSMITTEL	8 = NITRITPÖKELSALZ
4 = GESCHMACKSVERSTÄRKER	9 = GEWACHT
5 = SÜSSUNGSMITTEL	10 = GESCHWÄRZT