

# MENÜPLAN



| KW            | MONTAG   | DIENSTAG  | MITTWOCH   | DONNERSTAG  | FREITAG  |
|---------------|--|---|--|---|--|
| <b>MENÜ 1</b> | <b>Bio-Penne</b> (vegan) (GLw)<br>mit Lauch-Tofu-Carbonara und Sonnenblumenkerne (ZW,SO,KN)<br>Fett 11,7 KH 58,2 Kcal 418      | <b>Hühner-Nudeltopf</b> (Huhn)<br>mit Gemüseallerlei (SL, GLw, SL, ZW, KA, MU, FL)<br>Fett 15,5 KH 52,5 Kcal 487                                  | <b>Hähnchen Gyros</b> (Geflügel) (FL, PA, KN)<br>mit Zaziki (LA, ME, SN, HÜ, 2, 3, 5, ZU)<br>Reis<br>Krautsalat (3, 5, ZU)<br>Fett 23,6 KH 64,3 Kcal 531 | <b>Milchreis</b> (vegetarisch) (LA, ME, ZU)<br>mit Kirschkompott<br>Fett 14,3 KH 65,4 Kcal 511  | <b>Kartoffel-Kürbislasagne</b> (vegetarisch) (LA, ME, KN)<br>mit Petersiliensauce (LA, ME, KN)<br>Fett 17,3 KH 54,5 Kcal 469   |
| <b>MENÜ 2</b> | <b>Gulasch von der Pute (BIO)</b> (Pute) (FL)<br>mit Champignons (SO, PL, MU)<br>und Vollkomreis<br>Fett 16,3 KH 51,3 Kcal 463 | <b>Eieromelette</b> (vegetarisch) (HÜ)<br>mit Rahmspinat (LA, ME, KN, MU)<br>und Kartoffelpüree (SD, MU, LA, ME, 3)<br>Fett 16,5 KH 52,2 Kcal 512 | <b>Falafelbällchen</b> (vegetarisch) (ZW)<br>mit Zaziki (LA, ME, SN, HÜ, 2, 3, 5, ZU)<br>mit Erbsen-Buglur (GLw)<br>Fett 21,2 KH 68,3 Kcal 488           | <b>Leberkäse</b> (Schwein) (GLw, HÜ, LA, ME, MU)<br>gemischtes Gemüse (KA)<br>und Kartoffelbrei (SD, MU, LA, ME, 3)<br>Fett 22,8 KH 50,2 Kcal 533 | <b>Geflügelcurry</b> (Geflügel) (LA, ME, SN, HÜ, SO, LA, ME, SL, SF, 1, 4, 6)<br>pikante Sauce (PA, ZW, TO, ZU)<br>Kartoffelecken (PA)<br>Fett 19,3 KH 55,2 Kcal 509 |
| <b>MENÜ 3</b> | <b>Schule Salat</b> (vegetarisch)<br>mit Käsewürfeln LA, ME  | <b>Schule Salat</b> (Lamm)<br>mit Lammhacksteak FL, GLw, HÜ, KN, ZW   | <b>Schule Salat</b> (Schwein)<br>mit Schinken, Käse und Ei LA, ME, HÜ  | <b>Schule Salat</b> (Fisch)<br>mit Thunfisch FI   | <b>Schule Salat</b> (vegetarisch)<br>mit Frühlingsröllchen GLw, SL, LA, ME, KA, SO   |
| <b>MENÜ 4</b> |  | Obst  |  | Gurkenhobel   |  |

## 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 | KN = KNOBLAUCH      |
| LA = LAKTOSE      | EN = ERDNÜSSE       | WT = WEICHTIERE     |
| ME = MILCHEIWEISS | SL = SELLERIE       | SE = SESAM          |
| HÜ = HÜHNEREI     | FI = FISCH          | SN = SENF           |
| SO = SOJA         | KR = KREBSTIERE     | LU = LUPINE         |
|                   |                     | SD = SCHWEFELDIOXID |

## LISTE DER INHALTSSTOFFE

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