

# MENÜPLAN



KW	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
<b>MENÜ 1</b>	<b>Kartoffelcremesuppe</b> (LA,ME,KA,ZW) mit Geflügelwienener (FL,3,6,8) Fett 22,8 KH 75,9 Kcal 584	<b>Geflügel</b> <b>Fischfilet gebraten</b> (GLw,FI) mit Petersiliensauce (LA,ME,MU,ZU) und Kartoffeln Fett 15,2 KH 63,1 Kcal 524	<b>Fisch</b> <b>Grießbrei</b> (GLw,LA,ME,ZU) Kirschkompott (ZU) Zimt & Zucker (ZU) Fett 19,5 KH 75,2 Kcal 486	<b>vegetarisch</b> <b>BIO-Makkaroni</b> (GLw) mit Tomaten-Ricottasauce (LA,ME,TO,ZU) und Reibekäse (LA,ME) Fett 16,2 KH 63,8 Kcal 435	<b>Geflügel</b> <b>Würstchengulasch</b> (1,3,SL,SN,FL,TO) mit Karotten und Paprika BIO-Vollkornnudeln (GLw,GLr) Fett 13,5 KH 56,2 Kcal 509
<b>MENÜ 2</b>	<b>Vegetarisch</b> <b>Vegetarisches Chili</b> Gemüsechili mit Paprika (SL,KN,PA) Bohnen (BO,TO,ZW,ZU) und Reis Fett 22,8 KH 75,9 Kcal 584	<b>vegetarisch</b> <b>Gemüsebällchen</b> (GLw,KA,HÜ,MU) mit Kartoffelgratin (LA,ME,MU,KN) Fett 15,1 KH 47,3 Kcal 416	<b>Huhn</b> <b>Hähnchenschnitzel</b> (GLw,FL) mit Geflügelsauce (TO,SL,FL,MU,ZU,SO) Erbsen Kartoffeln Fett 20,4 KH 52,3 Kcal 524	<b>Geflügel</b> <b>Geflügelhackbraten</b> (GLw,HÜ,ZW,FL) mit Mais (ZU) und Kartoffelbrei (SD,MU,LA,ME,3) Fett 19,2 KH 56,7 Kcal 498	<b>vegetarisch</b> <b>BIO-Vollkornnudeln</b> (GLw,GLr) mit Kürbis-Erbsensauce (CU) Fett 15,1 KH 53,2 Kcal 472
<b>MENÜ 3</b>				<b>Fruchtjoghurt</b> LA,ME,ZU	
<b>MENÜ 4</b>		Obst			

## BESTELLMÖGLICHKEITEN

TELEFON 0451 479 88 6 30 [hallo@helden-catering.de](mailto:hallo@helden-catering.de)  
 TELEFAX 0451 479 88 6 39 [www.helden-catering.de](http://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 = GEWACHST
5 = SÜSSUNGSMITTEL	10 = GESCHWÄRZT