

**AWO AJS gGmbH**  
 RV Ilmenau  
 TEL: 03677 / 60 81 10  
 FAX: 03677 / 60 81 12  
 mail: servicezentrum.ilmenau@awo-thueringen.de

# Essen auf Rädern

bitte ankreuzen

bitte ankreuzen

bitte ankreuzen

Tag	Menü 1	Menü 2	Dessert
<b>Sonntag, 01.12.2019</b>	Gekochtes Rindfleisch <sup>S</sup> Meerrettichsoße <sup>3,5,G1,La,G,M,S,Sd</sup> und Thüringer Klöße <sup>2,3,5,Sd</sup> Rote Betesalat <sup>3,5,Sd</sup>	Kalbsgulasch Brokkoliröschen <sup>La,M</sup> Kartoffelpüree <sup>3,La,M,Sd</sup>	gewürfelte Pfirsiche-Kompott
	540 kcal, 19 g Eiweiß, 25 g Fett, 58 g KH	398 kcal, 28 g Eiweiß, 19 g Fett, 27 g KH	32 kcal, 1 g Eiweiß, 0 g Fett, 6 g KH
<small>Zusatzstoffe: (1) mit Farbstoff; (2) mit Konservierungsstoff; (3) mit Antioxidationsmittel; (4) mit Geschmacksverstärker; (5) geschwefelt; (7) gewachst; (8) mit Phosphat; (9b) mit Süßungsmittel; (94) mit einer Zuckerart und Süßungsmittel <b>Allergene: (20) unter Verwendung von Alkohol; (G1) Weizen und Weizenerzeugnisse; (G2) Roggen und Roggenerzeugnisse; (G3) Gerste und Gersteerzeugnisse; (La) Laktose; (G) Glutenhaltiges Getreide und -erzeugnisse; (Ei) Eier und -erzeugnisse; (Fi) Fisch und -erzeugnisse; (Sb) Soja und -erzeugnisse; (M) Milch und -erzeugnisse einschl. Laktose; (Sf) Schalenfrüchte und -erzeugnisse; (Sf2) Haselnüsse und Haselnusserzeugnisse; (S) Sellerie und -erzeugnisse; (Sn) Senf und -erzeugnisse; (Sd) Schwefeldioxid und Sulfide in einer Konzentration von mehr als 10mg/kg oder 10/mg/l, als SO2 angegeben</b></small>			

**Menü 1: 5,60€**  
**Menü 2: 5,60€**  
**Dessert: 0,40€**

Name : ..... Unterschrift: .....

An- und Abmeldungen werden bis 16.00 Uhr des jeweiligen Vortags angenommen.  
 Spätere Änderungen können leider nicht berücksichtigt werden!

**Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!!**

Änderungen vorbehalten.

# Essen auf Rädern

bitte ankreuzen

bitte ankreuzen

bitte ankreuzen

Tag	Menü 1	Menü 2	Dessert
<b>Montag, 02.12.2019</b>	Speckkartoffelsalat <sup>2,Sn</sup> Gebackener Fleischkäse <sup>2,3,8</sup> Gurkensalat mit Dill und Schmand <sup>1,La,Ei,M,Sn</sup>	Quarkkeulchen <sup>G1,La,G,Ei,M</sup> Dessertsoße mit Vanillegeschmack <sup>La,M</sup>	Apfelmus <sup>3</sup>
	655 kcal, 19 g Eiweiß, 47 g Fett, 37 g KH	450 kcal, 15 g Eiweiß, 12 g Fett, 69 g KH	68 kcal, 0 g Eiweiß, 0 g Fett, 14 g KH
<b>Dienstag, 03.12.2019</b>	Gefüllte Paprikaschote <sup>G1,G,Sb</sup> Paprikarahmsoße <sup>1,G1,La,G,M</sup> Reis	Eierragout <sup>G1,La,G,Ei,M,Sn</sup> Salzkartoffeln	Joghurt mit Himbeergeschmack <sup>La,M</sup>
	576 kcal, 17 g Eiweiß, 28 g Fett, 61 g KH	337 kcal, 11 g Eiweiß, 13 g Fett, 40 g KH	89 kcal, 3 g Eiweiß, 3 g Fett, 11 g KH
<b>Mittwoch, 04.12.2019</b>	Gulaschsuppe vom Rind <sup>2,5,G1,G3,G,Sb,S,Sd</sup> Saure Sahne <sup>La,M</sup> Mischbrot <sup>G1,G2,G</sup>	Kohlrübeneintopf mit Schweinefleisch und Kartoffeln, <sup>2,5,Sd</sup> Mischbrot <sup>G1,G2,G</sup>	Schoko-Sahnequark <sup>La,Sb,M,Sf,Sf2</sup>
	439 kcal, 23 g Eiweiß, 15 g Fett, 50 g KH	290 kcal, 14 g Eiweiß, 6 g Fett, 41 g KH	179 kcal, 5 g Eiweiß, 13 g Fett, 11 g KH
<b>Donnerstag, 05.12.2019</b>	Thüringer Rostbrätel <sup>20,G3,G,Sn</sup> Zwiebelsoße <sup>20,G1,La,G,M,S,Sd</sup> Kartoffelpüree <sup>3,La,M,Sd</sup>	Kohlrabigemüse mit Fleischeinlage <sup>1,G1,La,G,M</sup> Salzkartoffeln <sup>2,5,Sd</sup>	Bananen
	387 kcal, 18 g Eiweiß, 20 g Fett, 32 g KH	328 kcal, 17 g Eiweiß, 10 g Fett, 40 g KH	135 kcal, 2 g Eiweiß, 0 g Fett, 30 g KH
<b>Freitag, 06.12.2019</b>	Jägerschnitzel <sup>2,3,8,G1,La,G,Ei,M,Sn</sup> fruchtige Tomatensoße mit Kräutern <sup>La,M</sup> Spirelli <sup>G1,G</sup>	Tilapiafilet <sup>Fi</sup> Dillsoße <sup>1,G1,La,G,M</sup> und Salzkartoffeln <sup>2,5,Sd</sup> Möhren - Selleriesalat <sup>S</sup>	Fruchtcocktail
	629 kcal, 19 g Eiweiß, 25 g Fett, 79 g KH	391 kcal, 34 g Eiweiß, 9 g Fett, 41 g KH	67 kcal, 1 g Eiweiß, 0 g Fett, 15 g KH
<b>Samstag, 07.12.2019</b>	Grüne Bohnensuppe mit Kaßler <sup>2,3,5,Sd</sup> Mischbrot <sup>G1,G2,G</sup>	Kartoffelcremesuppe mit Wiener Würstchen <sup>2,3,5,S,Sn,Sd</sup> Mischbrot <sup>G1,G2,G</sup>	Pudding mit Vanillegeschmack <sup>La,M</sup> Erdbeersauce
	245 kcal, 12 g Eiweiß, 2 g Fett, 39 g KH	394 kcal, 13 g Eiweiß, 13 g Fett, 56 g KH	3173 kcal, 6 g Eiweiß, 4 g Fett, 766 g KH
<b>Sonntag, 08.12.2019</b>	Topfbraten <sup>20,G1,G,Sd</sup> Thüringer Klöße <sup>2,3,5,Sd</sup> Eisbergsalat Vinaigrette <sup>20</sup>	Kaninchenrollbraten <sup>20,2,3,La,M,S,Sd</sup> Kaisergemüse <sup>La,M</sup> Kartoffelpüree <sup>3,La,M,Sd</sup>	Vanille-Erdbeereis <sup>1,La,M</sup>
	848 kcal, 35 g Eiweiß, 43 g Fett, 73 g KH	522 kcal, 34 g Eiweiß, 26 g Fett, 36 g KH	74 kcal, 1 g Eiweiß, 3 g Fett, 10 g KH

Zusatzstoffe: (1) mit Farbstoff; (2) mit Konservierungsstoff; (3) mit Antioxidationsmittel; (4) mit Geschmacksverstärker; (5) geschwefelt; (7) gewachst; (8) mit Phosphat; (9b) mit Süßungsmittel; (94) mit einer Zuckerart und Süßungsmittel **Allergene: (20) unter Verwendung von Alkohol; (G1) Weizen und Weizenerzeugnisse; (G2) Roggen und Roggenerzeugnisse; (G3) Gerste und Gersteerzeugnisse; (La) Laktose; (G) Glutenhaltiges Getreide und -erzeugnisse; (Ei) Eier und -erzeugnisse; (Fi) Fisch und -erzeugnisse; (Sb) Soja und -erzeugnisse; (M) Milch und -erzeugnisse einschl. Laktose; (Sf) Schalenfrüchte und -erzeugnisse; (Sf2) Haselnüsse und Haselnusserzeugnisse; (S) Sellerie und -erzeugnisse; (Sn) Senf und -erzeugnisse; (Sd) Schwefeldioxid und Sulfide in einer Konzentration von mehr als 10mg/kg oder 10/mg/l, als SO2 angegeben**

**Menü 1: 5,60€**  
**Menü 2: 5,60€**  
**Dessert: 0,40€**

Name : ..... Unterschrift: .....

An- und Abmeldungen werden bis 16.00 Uhr des jeweiligen Vortags angenommen.  
 Spätere Änderungen können leider nicht berücksichtigt werden!

**Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!!**

Änderungen vorbehalten.

# Essen auf Rädern

bitte ankreuzen

bitte ankreuzen

bitte ankreuzen

Tag	Menü 1	Menü 2	Dessert
<b>Montag, 09.12.2019</b>	Hackbällchen <sup>G1,La,G,Ei,M,Sn</sup> braune Soße <sup>20,G1,G3,G,Sb,S,Sd</sup> und Leipziger Allerlei <sup>La,M</sup> Salzkartoffeln <sup>2,5,Sd</sup>	Milchreis <sup>La,M</sup> Kirschoße Zucker und Zimt	Apfelmus <sup>3</sup>
	316 kcal, 11 g Eiweiß, 8 g Fett, 45 g KH	502 kcal, 13 g Eiweiß, 10 g Fett, 89 g KH	720 kcal, 3 g Eiweiß, 0 g Fett, 163 g KH
<b>Dienstag, 10.12.2019</b>	Schweineschnitzel <sup>G1,G</sup> Blumenkohl in Rahmsoße <sup>1,G1,La,G,M</sup> Petersilienkartoffel <sup>2,5,La,M,Sd</sup>	Möhrengemüse mit Fleischelinge <sup>1,G1,La,G,M</sup> Kartoffelpüree <sup>3,La,M,Sd</sup>	Götterspeise "Waldmeister" <sup>1</sup> Vanillesoße <sup>La,M</sup>
	553 kcal, 24 g Eiweiß, 24 g Fett, 59 g KH	380 kcal, 19 g Eiweiß, 17 g Fett, 38 g KH	164 kcal, 4 g Eiweiß, 2 g Fett, 33 g KH
<b>Mittwoch, 11.12.2019</b>	Soljanka <sup>2,3,7,8,9b,G1,La,G,M,S,Sn</sup> Mischbrot <sup>G1,G2,G</sup>	Nudeleintopf mit Hühnerfleisch <sup>3,G1,G,Ei,S</sup> Mischbrot <sup>G1,G2,G</sup>	Kirsch-Quarkdessert <sup>La,M</sup>
	623 kcal, 18 g Eiweiß, 37 g Fett, 50 g KH	290 kcal, 16 g Eiweiß, 4 g Fett, 45 g KH	1250 kcal, 57 g Eiweiß, 42 g Fett, 154 g KH
<b>Donnerstag, 12.12.2019</b>	Wellfleisch <sup>2,3</sup> Sauerkraut mit Speck und Kümmel Salzkartoffeln <sup>2,5,Sd</sup>	Zucchini-Hackfleischpfanne <sup>1,La,M</sup> mit Kräuterquark <sup>La,M</sup>	Apfel
	631 kcal, 21 g Eiweiß, 44 g Fett, 37 g KH	413 kcal, 29 g Eiweiß, 26 g Fett, 16 g KH	76 kcal, 0 g Eiweiß, 0 g Fett, 18 g KH
<b>Freitag, 13.12.2019</b>	Bratheringsfilet <sup>4,G1,G,Ei,Fi,Sn</sup> mit Bratkartoffeln <sup>2,3</sup> Gurkensalat mit Dill und Schmand <sup>1,La,Ei,M,Sn</sup>	Ei <sup>Ei</sup> Senfsoße <sup>La,M,Sn</sup> Petersilienkartoffel <sup>2,5,La,M,Sd</sup> Gurkensalat mit Dill und Schmand <sup>1,La,Ei,M,Sn</sup>	Birnenkompott
	555 kcal, 24 g Eiweiß, 31 g Fett, 42 g KH	443 kcal, 17 g Eiweiß, 23 g Fett, 41 g KH	60 kcal, 0 g Eiweiß, 0 g Fett, 14 g KH
<b>Samstag, 14.12.2019</b>	Porreeintopf mit Kaßler <sup>2,3,G1,La,G,M</sup> Mischbrot <sup>G1,G2,G</sup>	Blumenkohleintopf Mischbrot <sup>G1,G2,G</sup>	Pudding mit Karamell <sup>La,M</sup>
	363 kcal, 11 g Eiweiß, 17 g Fett, 38 g KH	280 kcal, 18 g Eiweiß, 9 g Fett, 28 g KH	115 kcal, 3 g Eiweiß, 2 g Fett, 22 g KH
<b>Sonntag, 15.12.2019</b>	Sauerbraten "Thüringer Art" <sup>20,G1,G2,G,Sn,Sd</sup> Apfelrotkohl <sup>3,5,Sd</sup> Thüringer Klöße <sup>2,3,5,Sd</sup>	Schweinebraten in Schwarzbiersoße <sup>M</sup> Kohlrabi - Möhrengemüse Salzkartoffeln <sup>2,5,Sd</sup>	Obstsalat
	580 kcal, 24 g Eiweiß, 23 g Fett, 65 g KH	254 kcal, 10 g Eiweiß, 10 g Fett, 31 g KH	51 kcal, 1 g Eiweiß, 0 g Fett, 11 g KH

Zusatzstoffe: (1) mit Farbstoff; (2) mit Konservierungsstoff; (3) mit Antioxidationsmittel; (4) mit Geschmacksverstärker; (5) geschwefelt; (7) gewachst; (8) mit Phosphat; (9b) mit Süßungsmittel; (94) mit einer Zuckerart und Süßungsmittel **Allergene: (20) unter Verwendung von Alkohol; (G1) Weizen und Weizenerzeugnisse; (G2) Roggen und Roggenerzeugnisse; (G3) Gerste und Gersteerzeugnisse; (La) Laktose; (G) Glutenhaltiges Getreide und -erzeugnisse; (Ei) Eier und -erzeugnisse; (Fi) Fisch und -erzeugnisse; (Sb) Soja und -erzeugnisse; (M) Milch und -erzeugnisse einschl. Laktose; (Sf) Schalenfrüchte und -erzeugnisse; (Sf2) Haselnüsse und Haselnusserzeugnisse; (S) Sellerie und -erzeugnisse; (Sn) Senf und -erzeugnisse; (Sd) Schwefeldioxid und Sulfide in einer Konzentration von mehr als 10mg/kg oder 10mg/l, als SO2 angegeben**

**Menü 1: 5,60€**  
**Menü 2: 5,60€**  
**Dessert: 0,40€**

Name : ..... Unterschrift: .....

An- und Abmeldungen werden bis 16.00 Uhr des jeweiligen Vortags angenommen.  
 Spätere Änderungen können leider nicht berücksichtigt werden!

**Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!!**

Änderungen vorbehalten.

# Essen auf Rädern

bitte ankreuzen

bitte ankreuzen

bitte ankreuzen

Tag	Menü 1	Menü 2	Dessert
<b>Montag, 16.12.2019</b>	Kohlroulade <sup>La,Ei,M,Sn</sup> braune Soße <sup>20,G1,G3,G,Sb,S,Sd</sup> und Salzkartoffeln <sup>2,5,Sd</sup>	Eierpfannenkuchen <sup>G1,La,G,Ei,M</sup> Vanillesoße <sup>La,M</sup>	Apfelmus <sup>3</sup>
	496 kcal, 14 g Eiweiß, 28 g Fett, 42 g KH	380 kcal, 18 g Eiweiß, 9 g Fett, 55 g KH	45 kcal, 0 g Eiweiß, 0 g Fett, 10 g KH
<b>Dienstag, 17.12.2019</b>	Schweinehacksteak <sup>G1,La,G,Ei,M,Sn</sup> braune Soße <sup>20,G1,G3,G,Sb,S,Sd</sup> und Mischgemüse <sup>1,G1,G</sup> Petersilienkartoffel <sup>2,5,La,M,Sd</sup>	Hähnchenschnitzel "Wiener Art" <sup>G1,G</sup> mit Rahmsoße <sup>20,G1,G3,La,G,Sb,M,S,Sd</sup> und Brokkoliröschen <sup>La,M</sup> Petersilienkartoffeln <sup>2,5,La,M,Sd</sup>	Götterspeise "Kirsch" Dessertsoße mit Vanillegeschmack <sup>La,M</sup>
	598 kcal, 20 g Eiweiß, 32 g Fett, 53 g KH	580 kcal, 32 g Eiweiß, 26 g Fett, 53 g KH	99 kcal, 2 g Eiweiß, 0 g Fett, 21 g KH
<b>Mittwoch, 18.12.2019</b>	Kesselgulasch <sup>2,5,G1,G3,G,Sb,S,Sd</sup> Mischbrot <sup>G1,G2,G</sup>	Reiseintopf mit Huhn <sup>3,S</sup> Mischbrot <sup>G1,G2,G</sup>	Erdbeerquark <sup>La,M</sup>
	496 kcal, 28 g Eiweiß, 16 g Fett, 57 g KH	341 kcal, 14 g Eiweiß, 2 g Fett, 64 g KH	106 kcal, 6 g Eiweiß, 4 g Fett, 11 g KH
<b>Donnerstag, 19.12.2019</b>	Geschmorte Rippchen vom Schwein braune Soße <sup>20,G1,G3,G,Sb,S,Sd</sup> und Bayrisch Kraut <sup>3</sup> Kartoffelpüree <sup>3,La,M,Sd</sup>	Spirelli <sup>G1,G</sup> Pastasauce Carbonara <sup>2,3,8,La,Ei,M</sup> Tomatensalat <sup>3,5,Sd</sup>	Gelbe Grütze Erdbeersauce
	648 kcal, 34 g Eiweiß, 39 g Fett, 36 g KH	792 kcal, 27 g Eiweiß, 45 g Fett, 68 g KH	127 kcal, 0 g Eiweiß, 0 g Fett, 30 g KH
<b>Freitag, 20.12.2019</b>	Schaschlikpfanne <sup>1,G1,G</sup> mit Röstitaler	Seelachsfilet "Bordelaise" <sup>G1,G,Fi</sup> dazu Zitronen-Buttersoße <sup>G1,La,G,Ei,M,S</sup> Salzkartoffeln <sup>2,5,Sd</sup> Eisbergsalat Vinaigrette <sup>20</sup>	Obst
	986 kcal, 23 g Eiweiß, 85 g Fett, 30 g KH	855 kcal, 23 g Eiweiß, 61 g Fett, 53 g KH	0 kcal, 0 g Eiweiß, 0 g Fett, 0 g KH
<b>Samstag, 21.12.2019</b>	Bauerneintopf mit Knacker "Sondershausen" <sup>2,3,5,G1,La,G,M,S,Sn,Sd</sup> Mischbrot <sup>G1,G2,G</sup>	Pichelsteiner Eintopf <sup>2,3,5,S,Sd</sup> Mischbrot <sup>G1,G2,G</sup>	Heidelbeerjoghurt <sup>La,M</sup>
	526 kcal, 15 g Eiweiß, 22 g Fett, 64 g KH	286 kcal, 17 g Eiweiß, 8 g Fett, 35 g KH	0 kcal, 0 g Eiweiß, 0 g Fett, 0 g KH
<b>Sonntag, 22.12.2019</b>	Rinderbraten mit Soße <sup>20,G1,G3,G,Sb,S,Sd</sup> Speckbohnen <sup>2,La,M</sup> Thüringer Klöße <sup>3,5,G1,G,Sd</sup>	Gedünstetes Hähnchenbrustfilet <sup>G1,G</sup> mit gebundenes Schwarzwurzelgemüse <sup>1,G1,G</sup> Kartoffelpüree <sup>3,La,M,Sd</sup>	Vanille-Kirscheis <sup>1,La,M</sup>
	484 kcal, 23 g Eiweiß, 22 g Fett, 34 g KH	373 kcal, 25 g Eiweiß, 5 g Fett, 54 g KH	72 kcal, 1 g Eiweiß, 3 g Fett, 10 g KH

Zusatzstoffe: (1) mit Farbstoff; (2) mit Konservierungsstoff; (3) mit Antioxidationsmittel; (4) mit Geschmacksverstärker; (5) geschwefelt; (7) gewachst; (8) mit Phosphat; (9b) mit Süßungsmittel; (94) mit einer Zuckerart und Süßungsmittel **Allergene: (20) unter Verwendung von Alkohol; (G1) Weizen und Weizenerzeugnisse; (G2) Roggen und Roggenerzeugnisse; (G3) Gerste und Gersteerzeugnisse; (La) Laktose; (G) Glutenhaltiges Getreide und -erzeugnisse; (Ei) Eier und -erzeugnisse; (Fi) Fisch und -erzeugnisse; (Sb) Soja und -erzeugnisse; (M) Milch und -erzeugnisse einschl. Laktose; (Sf) Schalenfrüchte und -erzeugnisse; (Sf2) Haselnüsse und Haselnusserzeugnisse; (S) Sellerie und -erzeugnisse; (Sn) Senf und -erzeugnisse; (Sd) Schwefeldioxid und Sulfide in einer Konzentration von mehr als 10mg/kg oder 10/mg/l, als SO2 angegeben**

**Menü 1: 5,60€**  
**Menü 2: 5,60€**  
**Dessert: 0,40€**

Name : ..... Unterschrift: .....

An- und Abmeldungen werden bis 16.00 Uhr des jeweiligen Vortags angenommen.  
 Spätere Änderungen können leider nicht berücksichtigt werden!

**Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!!**

Änderungen vorbehalten.

# Essen auf Rädern

bitte ankreuzen

bitte ankreuzen

bitte ankreuzen

Tag	Menü 1	Menü 2	Dessert
<b>Montag, 23.12.2019</b>	Königsberger Klopse in pikanter Kapernsoße <small>20,1,G1,La,G,Ei,M,Sd</small> Salzkartoffeln <small>2,5,Sd</small> Rote Betesalat <small>3,5,Sd</small>	Blumenkohlcremesuppe <small>G1,La,G,M</small> Kartoffelpuffer Apfelmus <sup>3</sup>	Apfelmus <sup>3</sup>
	489 kcal, 16 g Eiweiß, 22 g Fett, 55 g KH	515 kcal, 10 g Eiweiß, 24 g Fett, 59 g KH	68 kcal, 0 g Eiweiß, 0 g Fett, 14 g KH
<b>Dienstag, 24.12.2019</b>	Maultaschen in Brühe <small>G1,G,Ei,S</small> Mischbrot <small>G1,G2,G</small>	Hühnerfrikassee mit Erbsen und Möhren <small>1,3,G1,La,G,M,Sn</small> dazu Reis	1/2 Bratapfel gefüllt Vanillesoße <small>La,M</small>
	787 kcal, 30 g Eiweiß, 14 g Fett, 127 g KH	344 kcal, 15 g Eiweiß, 9 g Fett, 51 g KH	108 kcal, 4 g Eiweiß, 2 g Fett, 19 g KH
<b>Mittwoch, 25.12.2019</b>	Gänsebrust <small>20,Sd</small> mit Apfelrotkohl <small>3,5,Sd</small> Thüringer Klöße mit Butterbröseln <small>2,3,5,G1,La,G,M,Sd</small>	Schweinefilet in herzhafter Bratensoße <small>G1,G3,G,Sb,S</small> Brokkoliröschen <small>La,M</small> Thüringer Klöße mit Butterbröseln <small>2,3,5,G1,La,G,M,Sd</small>	Zimtstern-Eis mit Apfelsorbet <small>La,Sb,M</small>
	284 kcal, 4 g Eiweiß, 6 g Fett, 49 g KH	537 kcal, 27 g Eiweiß, 26 g Fett, 48 g KH	204 kcal, 2 g Eiweiß, 13 g Fett, 19 g KH
<b>Donnerstag, 26.12.2019</b>	Wildgulasch Apfelrotkohl <small>3,5,Sd</small> Semmelknödel <small>G1,La,G,Ei,M</small>	Putengulasch <small>20,3,La,M,Sd</small> Spätzle <small>G1,G,Ei</small>	Rote Grütze Vanillesoße <small>La,M</small>
	1582 kcal, 212 g Eiweiß, 55 g Fett, 57 g KH	470 kcal, 33 g Eiweiß, 13 g Fett, 52 g KH	197 kcal, 5 g Eiweiß, 2 g Fett, 38 g KH
<b>Freitag, 27.12.2019</b>	Putensteak mit Rahmchampignon <small>La,M</small> und Röstitaler Möhren - Selleriesalat <sup>S</sup>	Matjesfilet "Hausfrauen Art" <small>20,1,2,3,4,9b,La,Ei,Fi,M,Sn</small> dazu Salzkartoffeln <small>2,5,Sd</small>	Kokos- Milchreis <small>La,M</small> Apfelmus <sup>3</sup>
	552 kcal, 30 g Eiweiß, 31 g Fett, 37 g KH	654 kcal, 20 g Eiweiß, 43 g Fett, 47 g KH	644 kcal, 11 g Eiweiß, 24 g Fett, 93 g KH
<b>Samstag, 28.12.2019</b>	Wirsingsuppe mit Kasseler <small>2,3,5,G1,La,G,M,Sd</small> Brot	Möhreneintopf mit Schweinefleisch <small>1,2,5,G1,G,Sd</small> Mischbrot <small>G1,G2,G</small>	Kirsch-Quarkdessert <small>La,M</small>
	277 kcal, 15 g Eiweiß, 13 g Fett, 23 g KH	304 kcal, 13 g Eiweiß, 5 g Fett, 48 g KH	188 kcal, 9 g Eiweiß, 6 g Fett, 23 g KH
<b>Sonntag, 29.12.2019</b>	Rinderroulade Thüringer Art <small>2,3,94,G1,G3,La,G,Sb,M,S,Sn</small> Apfelrotkohl <small>3,5,Sd</small> Thüringer Klöße <small>3,5,G1,G,Sd</small>	Schweinekrustenbraten mit Soße <small>20,G1,G3,G,Sb,S,Sd</small> Buttererbsen <small>La,M</small> Salzkartoffeln <small>2,5,Sd</small>	Exotischer Obstsalat
	494 kcal, 33 g Eiweiß, 20 g Fett, 41 g KH	582 kcal, 28 g Eiweiß, 23 g Fett, 52 g KH	71 kcal, 1 g Eiweiß, 0 g Fett, 16 g KH

Zusatzstoffe: (1) mit Farbstoff; (2) mit Konservierungsstoff; (3) mit Antioxidationsmittel; (4) mit Geschmacksverstärker; (5) geschwefelt; (7) gewachst; (8) mit Phosphat; (9b) mit Süßungsmittel; (94) mit einer Zuckerart und Süßungsmittel **Allergene: (20) unter Verwendung von Alkohol; (G1) Weizen und Weizenerzeugnisse; (G2) Roggen und Roggenerzeugnisse; (G3) Gerste und Gersteerzeugnisse; (La) Laktose; (G) Glutenhaltiges Getreide und -erzeugnisse; (Ei) Eier und -erzeugnisse; (Fi) Fisch und -erzeugnisse; (Sb) Soja und -erzeugnisse; (M) Milch und -erzeugnisse einschl. Laktose; (Sf) Schalenfrüchte und -erzeugnisse; (Sf2) Haselnüsse und Haselnusserzeugnisse; (S) Sellerie und -erzeugnisse; (Sn) Senf und -erzeugnisse; (Sd) Schwefeldioxid und Sulfide in einer Konzentration von mehr als 10mg/kg oder 10/mg/l, als SO2 angegeben**

**Menü 1: 5,60€**  
**Menü 2: 5,60€**  
**Dessert: 0,40€**

Name : ..... Unterschrift: .....

An- und Abmeldungen werden bis 16.00 Uhr des jeweiligen Vortags angenommen.  
 Spätere Änderungen können leider nicht berücksichtigt werden!

**Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!!**

Änderungen vorbehalten.

**AWO AJS gGmbH**  
 RV Ilmenau  
 TEL: 03677 / 60 81 10  
 FAX: 03677 / 60 81 12  
 mail: servicezentrum.ilmenau@awo-thueringen.de

# Essen auf Rädern

bitte ankreuzen

bitte ankreuzen

bitte ankreuzen

Tag	Menü 1		Menü 2		Dessert
<b>Montag, 30.12.2019</b>	Porreegemüse mit Fleischeinlage <sup>1,G1,La,G,M</sup> Kartoffelpüree <sup>3,La,M,Sd</sup>		Grießbrei <sup>G1,La,G,M</sup> Zucker und Zimt Apfelmus <sup>3</sup>		Apfelmus <sup>3</sup>
	403 kcal, 21 g Eiweiß, 19 g Fett, 35 g KH		684 kcal, 24 g Eiweiß, 4 g Fett, 134 g KH		45 kcal, 0 g Eiweiß, 0 g Fett, 10 g KH
<b>Dienstag, 31.12.2019</b>	Zarter Schweinerahmgulasch mit <sup>La,M,S</sup> Spirelli <sup>G1,G</sup> Karottensalat		Linsensuppe mit Würstchen <sup>2,3,8,S,Sn</sup> Mischbrot <sup>G1,G2,G</sup>		Fruchtcocktail
	508 kcal, 29 g Eiweiß, 9 g Fett, 75 g KH		609 kcal, 22 g Eiweiß, 25 g Fett, 69 g KH		67 kcal, 1 g Eiweiß, 0 g Fett, 15 g KH
<small>Zusatzstoffe: (1) mit Farbstoff; (2) mit Konservierungsstoff; (3) mit Antioxidationsmittel; (4) mit Geschmacksverstärker; (5) geschwefelt; (7) gewachst; (8) mit Phosphat; (9b) mit Süßungsmittel; (94) mit einer Zuckerart und Süßungsmittel <b>Allergene: (20) unter Verwendung von Alkohol; (G1) Weizen und Weizenerzeugnisse; (G2) Roggen und Roggenerzeugnisse; (G3) Gerste und Gersteerzeugnisse; (La) Laktose; (G) Glutenhaltiges Getreide und -erzeugnisse; (Ei) Eier und -erzeugnisse; (Fi) Fisch und -erzeugnisse; (Sb) Soja und -erzeugnisse; (M) Milch und -erzeugnisse einschl. Laktose; (Sf) Schalenfrüchte und -erzeugnisse; (Sf2) Haselnüsse und Haselnusserzeugnisse; (S) Sellerie und -erzeugnisse; (Sn) Senf und -erzeugnisse; (Sd) Schwefeldioxid und Sulfide in einer Konzentration von mehr als 10mg/kg oder 10/mg/l, als SO2 angegeben</b></small>					

**Menü 1: 5,60€**  
**Menü 2: 5,60€**  
**Dessert: 0,40€**

Name : ..... Unterschrift: .....

An- und Abmeldungen werden bis 16.00 Uhr des jeweiligen Vortags angenommen.  
 Spätere Änderungen können leider nicht berücksichtigt werden!

**Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!!**

Änderungen vorbehalten.