

**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, 01.03.2020</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
<small>Zusatzstoffe: (1) mit Farbstoff; (2) mit Konservierungsstoff; (3) mit Antioxidationsmittel; (4) mit Geschmacksverstärker; (5) geschwefelt; (7) gewachst; (8) mit Phosphat; (9a) mit Zuckerarten und Süßungsmitteln; (9b) mit 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; (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, 02.03.2020</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, 03.03.2020</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 Fleischeinlage <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, 04.03.2020</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, 05.03.2020</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, 06.03.2020</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, 07.03.2020</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, 08.03.2020</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; (9a) mit Zuckerarten und Süßungsmitteln; (9b) mit 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; (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, 09.03.2020</b>	Kohlroulade in herzhafter Soße <sup>G1,G,S</sup> Salzkartoffeln <sup>2,5,Sd</sup>  432 kcal, 20 g Eiweiß, 17 g Fett, 47 g KH	Eierpfannenkuchen <sup>G1,La,G,Ei,M</sup> Vanillesoße <sup>La,M</sup>  380 kcal, 18 g Eiweiß, 9 g Fett, 55 g KH	Apfelmus <sup>3</sup>  45 kcal, 0 g Eiweiß, 0 g Fett, 10 g KH
<b>Dienstag, 10.03.2020</b>	Frikadelle <sup>G1,G,Ei</sup> dunkle Rahmsoße <sup>G1,La,G,Ei,M,S</sup> Mischgemüse <sup>1,G1,G</sup> Petersilienkartoffel <sup>2,5,La,M,Sd</sup>  3568 kcal, 164 g Eiweiß, 255 g Fett, 147 g KH	Panierte Hähnchenbrust <sup>G1,G3,G</sup> dunkle Rahmsoße <sup>G1,La,G,Ei,M,S</sup> Brokkoliröschen <sup>La,M</sup> Petersilienkartoffeln <sup>2,5,La,M,Sd</sup>  3088 kcal, 188 g Eiweiß, 166 g Fett, 199 g KH	Götterspeise "Kirsch" Dessertsoße mit Vanillegeschmack <sup>La,M</sup>  99 kcal, 2 g Eiweiß, 0 g Fett, 21 g KH
<b>Mittwoch, 11.03.2020</b>	Wurstsuppe mit Fadennudeln und Eierstich <sup>2,3,G1,G,Ei</sup> Mischbrot <sup>G1,G2,G</sup>  352 kcal, 24 g Eiweiß, 2 g Fett, 56 g KH	Reiseintopf mit Huhn <sup>3,S</sup> Mischbrot <sup>G1,G2,G</sup>  341 kcal, 14 g Eiweiß, 2 g Fett, 64 g KH	Erdbeerquark <sup>La,M</sup>  106 kcal, 6 g Eiweiß, 4 g Fett, 11 g KH
<b>Donnerstag, 12.03.2020</b>	Geschmorte Rippchen vom Schwein Herzhafte Bratensoße <sup>G1,G,S</sup> Bayrisch Kraut <sup>3</sup> Kartoffelpüree <sup>3,La,M,Sd</sup>  1086 kcal, 41 g Eiweiß, 61 g Fett, 89 g KH	Spirelli <sup>G1,G</sup> Käsesoße "Carbonara Art" <sup>3,G1,La,G,M,S</sup> Tomatensalat <sup>3,5,Sd</sup>  1602 kcal, 58 g Eiweiß, 98 g Fett, 118 g KH	Gelbe Grütze Erdbeersauce  127 kcal, 0 g Eiweiß, 0 g Fett, 30 g KH
<b>Freitag, 13.03.2020</b>	Schaschliktopf <sup>G1,G,Sn</sup> Röstitaler  1048 kcal, 87 g Eiweiß, 34 g Fett, 89 g KH	Französisches Schlemmerfilet <sup>G1,G,Fi</sup> Helle Cremesoße <sup>M,S</sup> Salzkartoffeln <sup>2,5,Sd</sup> Eisbergsalat Vinaigrette <sup>20</sup>  2433 kcal, 116 g Eiweiß, 153 g Fett, 141 g KH	Apfel  610 kcal, 3 g Eiweiß, 0 g Fett, 144 g KH
<b>Samstag, 14.03.2020</b>	Bauerneintopf mit Knacker "Sondershausen" <sup>2,3,5,G1,La,G,M,S,Sn,Sd</sup> Mischbrot <sup>G1,G2,G</sup>  526 kcal, 15 g Eiweiß, 22 g Fett, 64 g KH	Pichelsteiner Eintopf <sup>2,3,5,S,Sd</sup> Mischbrot <sup>G1,G2,G</sup>  286 kcal, 17 g Eiweiß, 8 g Fett, 35 g KH	Heidelbeerjoghurt <sup>La,M</sup>  0 kcal, 0 g Eiweiß, 0 g Fett, 0 g KH
<b>Sonntag, 15.03.2020</b>	Rinderbraten in Burgundersoße <sup>G1,G,S,Sn</sup> Speckbohnen <sup>2,La,M</sup> Thüringer Klöße <sup>3,5,G1,G,Sd</sup>  1363 kcal, 146 g Eiweiß, 46 g Fett, 75 g KH	Hähnchen in Weißwein-Thymiansoße <sup>G1,La,G,M,S</sup> gebundenes Schwarzwurzelgemüse <sup>1,G1,G</sup> Kartoffelpüree <sup>3,La,M,Sd</sup>  1437 kcal, 121 g Eiweiß, 64 g Fett, 78 g KH	Vanille-Kirscheis <sup>1,La,M</sup>  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; (9a) mit Zuckerarten und Süßungsmitteln; (9b) mit 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; (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, 16.03.2020</b>	Klopse "Königsberger Art" in Kapernsoße <small>G1,La,G,Ei,M,S</small> Salzkartoffeln <sup>2,5,Sd</sup> Rote Betesalat <sup>3,5,Sd</sup>	Blumenkohlcremesuppe <sup>G1,La,G,M</sup> Kartoffelpuffer Apfelmus <sup>3</sup>	Apfelmus <sup>3</sup>
	1497 kcal, 77 g Eiweiß, 85 g Fett, 101 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, 17.03.2020</b>	Ungarisches Gulasch mit Sauerkraut <sup>La,M</sup> Salzkartoffeln <sup>2,5,Sd</sup>	Hühnerfrikassee <sup>G1,La,G,M,S</sup> Reis	Sahnejoghurt <sup>La,M</sup>
	430 kcal, 27 g Eiweiß, 16 g Fett, 42 g KH	1360 kcal, 132 g Eiweiß, 55 g Fett, 77 g KH	1320 kcal, 43 g Eiweiß, 100 g Fett, 60 g KH
<b>Mittwoch, 18.03.2020</b>	Grüner Bohneneintopf mit Rindfleisch <sup>1,2,3,5,G1,G,Sd</sup> Mischbrot <sup>G1,G2,G</sup>	Frühlingsgemüseintopf Mischbrot <sup>G1,G2,G</sup>	Schokoladenpudding <sup>La,M</sup> Dessertsoße mit Vanillegeschmack <sup>La,M</sup>
	272 kcal, 13 g Eiweiß, 4 g Fett, 41 g KH	353 kcal, 16 g Eiweiß, 9 g Fett, 50 g KH	129 kcal, 4 g Eiweiß, 2 g Fett, 23 g KH
<b>Donnerstag, 19.03.2020</b>	Eisbeinflisch auf Sauerkraut <sup>3</sup> Salzkartoffeln <sup>2,5,Sd</sup>	Gabelspaghetti <sup>G1,G,Ei</sup> Soße Bolognese <sup>G1,G,S</sup> geriebener Hartkäse <sup>2,La,Ei,M</sup> Blumenkohlsalat <sup>3,5,Sd</sup>	Birne
	1201 kcal, 92 g Eiweiß, 58 g Fett, 63 g KH	1359 kcal, 92 g Eiweiß, 52 g Fett, 122 g KH	28 kcal, 0 g Eiweiß, 0 g Fett, 8 g KH
<b>Freitag, 20.03.2020</b>	Putenmedaillons in Soße <sup>G1,La,G,M,S,Sn</sup> Rahmchampignon <sup>La,M</sup> und Spätzle <sup>G1,G,Ei</sup> Möhren - Selleriesalat <sup>5</sup>	Matjesfilet "Hausfrauen Art" <sup>20,1,2,4,9b,La,Ei,Fi,M,Sn</sup> dazu Salzkartoffeln <sup>2,5,Sd</sup>	Kokos- Milchreis <sup>La,M</sup> Apfelmus <sup>3</sup>
	1708 kcal, 112 g Eiweiß, 88 g Fett, 112 g KH	697 kcal, 19 g Eiweiß, 48 g Fett, 47 g KH	644 kcal, 11 g Eiweiß, 24 g Fett, 93 g KH
<b>Samstag, 21.03.2020</b>	Wirsingsuppe mit Kasseler <sup>2,3,5,G1,La,G,M,Sd</sup> Brot	Möhreneintopf mit Schweinefleisch <sup>2,5,S,Sd</sup> Mischbrot <sup>G1,G2,G</sup>	Kirsch-Quarkdessert <sup>La,M</sup>
	277 kcal, 15 g Eiweiß, 13 g Fett, 23 g KH	278 kcal, 13 g Eiweiß, 3 g Fett, 46 g KH	188 kcal, 9 g Eiweiß, 6 g Fett, 23 g KH
<b>Sonntag, 22.03.2020</b>	Rinderroulade in Soße <sup>G1,G,S,Sn</sup> Apfelrotkohl <sup>3,5,Sd</sup> Thüringer Klöße <sup>3,5,G1,G,Sd</sup>	Schweinebraten "Bayerische Art" <sup>G3,G,Ei,S</sup> Buttererbse <sup>La,M</sup> Salzkartoffeln <sup>2,5,Sd</sup>	Exotischer Obstsalat
	1061 kcal, 96 g Eiweiß, 40 g Fett, 72 g KH	1150 kcal, 116 g Eiweiß, 37 g Fett, 82 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; (9a) mit Zuckerarten und Süßungsmitteln; (9b) mit 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; (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, 23.03.2020</b>	Orig. Thüringer Rostbratwurst <sup>3,4,8,9a</sup> braune Soße <sup>20,G1,G3,G,Sb,S,Sd</sup> und Sauerkraut mit Speck und Kümmel Petersilienkartoffel <sup>2,5,La,M,Sd</sup>	Grießbrei <sup>G1,La,G,M</sup> Zucker und Zimt Apfelmus <sup>3</sup>	Apfelmus <sup>3</sup>
	616 kcal, 22 g Eiweiß, 38 g Fett, 42 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, 24.03.2020</b>	Porreegemüse mit Fleischeinlage <sup>1,G1,La,G,M</sup> Kartoffelpüree <sup>3,La,M,Sd</sup>	Sauerrahmgulasch vom Schwein <sup>G1,La,G,M,S</sup> Spirelli <sup>G1,G</sup> Bohnensalat <sup>5,Sd</sup>	Fruchtcocktail
	403 kcal, 21 g Eiweiß, 19 g Fett, 35 g KH	1441 kcal, 136 g Eiweiß, 52 g Fett, 99 g KH	67 kcal, 1 g Eiweiß, 0 g Fett, 15 g KH
<b>Mittwoch, 25.03.2020</b>	Deftiger Linseneintopf "Ilmenau" <sup>2,3,5,S,Sd</sup> Blutwurst <sup>2</sup> Mischbrot <sup>G1,G2,G</sup>	Tomatensuppe <sup>G1,La,G,M</sup> Muschelnudeln <sup>G1,G,Ei</sup> Fleischklößchen <sup>Ei</sup> 1/2 Brötchen	Pfirsich-Maracujajoghurt <sup>La,M</sup>
	564 kcal, 26 g Eiweiß, 22 g Fett, 60 g KH	339 kcal, 9 g Eiweiß, 10 g Fett, 52 g KH	82 kcal, 3 g Eiweiß, 0 g Fett, 17 g KH
<b>Donnerstag, 26.03.2020</b>	Geflügelleber in Soße <sup>G1,G,Sb,S</sup> Kartoffelpüree <sup>3,La,M,Sd</sup>	Kräuterquark <sup>La,M</sup> Petersilienkartoffel <sup>2,5,La,M,Sd</sup> Karottensalat	Kiwi
	1143 kcal, 119 g Eiweiß, 38 g Fett, 79 g KH	459 kcal, 28 g Eiweiß, 16 g Fett, 50 g KH	31 kcal, 0 g Eiweiß, 0 g Fett, 5 g KH
<b>Freitag, 27.03.2020</b>	Alaska-Seelachs in Vollkornpanade <sup>G1,G,Fi</sup> Kartoffelsalat "Thüringer Art" <sup>2,Sn</sup> Zitronen <sup>7</sup>	Spinat mit Rahm <sup>1,G1,La,G,M</sup> Rührei <sup>La,Ei,M,S</sup> Salzkartoffeln <sup>2,5,Sd</sup>	Götterspeise "Tropic" Dessertsoße mit Vanillegeschmack <sup>La,M</sup>
	411 kcal, 14 g Eiweiß, 18 g Fett, 43 g KH	363 kcal, 16 g Eiweiß, 16 g Fett, 37 g KH	88 kcal, 2 g Eiweiß, 0 g Fett, 19 g KH
<b>Samstag, 28.03.2020</b>	Kartoffelsuppe "Ilmenauer Art" mit Wiener Würstchen <sup>2,3,5,8,Sd</sup> dazu Mischbrot <sup>G1,G2,G</sup>	Gräupchensuppe <sup>2,3,5,G3,G,S,Sd</sup> Mischbrot <sup>G1,G2,G</sup>	Sahnepudding <sup>La,M</sup>
	367 kcal, 13 g Eiweiß, 16 g Fett, 47 g KH	348 kcal, 16 g Eiweiß, 6 g Fett, 55 g KH	103 kcal, 3 g Eiweiß, 2 g Fett, 19 g KH
<b>Sonntag, 29.03.2020</b>	Kasselercarbonade in Soße <sup>3,S</sup> Sauerkraut mit Speck und Kümmel Serviettenknödel <sup>G1,La,G,Ei,M</sup>	Putenrollbraten <sup>20,3,La,M,Sd</sup> mit Möhrengemüse <sup>La,M</sup> dazu Salzkartoffeln <sup>2,5,Sd</sup>	Vanille-Schokois <sup>1,La,M</sup>
	2022 kcal, 75 g Eiweiß, 77 g Fett, 250 g KH	537 kcal, 17 g Eiweiß, 30 g Fett, 48 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; (9a) mit Zuckerarten und Süßungsmitteln; (9b) mit 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; (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, 30.03.2020</b>	Wirsingroulade in Soße <sup>G1,G</sup> Salzkartoffeln <sup>2,5,Sd</sup>		Hefeklöße <sup>G1,La,G,Ei,M</sup> Fruchtsoße <sup>La,M</sup>		Süßer Quark mit Himbeergeschmack <sup>La,M</sup>
	1176 kcal, 55 g Eiweiß, 69 g Fett, 80 g KH		355 kcal, 10 g Eiweiß, 3 g Fett, 73 g KH		83 kcal, 10 g Eiweiß, 0 g Fett, 10 g KH
<b>Dienstag, 31.03.2020</b>	Sülze mit Gewürzgurke und Zwiebeln <sup>2,9b,S,Sn</sup> Remouladensoße <sup>1,2,3,9b,G1,G,Ei,Sn</sup> Bratkartoffeln		Wurstgulasch mit Sauerrahm <sup>2,3,8,G1,G3,La,G,Sb,M,S,Sn</sup> Gabelspaghetti <sup>G1,G,Ei</sup>		Banane
	905 kcal, 14 g Eiweiß, 80 g Fett, 31 g KH		552 kcal, 19 g Eiweiß, 26 g Fett, 58 g KH		95 kcal, 1 g Eiweiß, 0 g Fett, 23 g KH

Zusatzstoffe: (1) mit Farbstoff; (2) mit Konservierungsstoff; (3) mit Antioxidationsmittel; (4) mit Geschmacksverstärker; (5) geschwefelt; (7) gewachst; (8) mit Phosphat; (9a) mit Zuckerarten und Süßungsmitteln; (9b) mit 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; (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.