

SPEISEPLAN – Vollkost

Wochenplan für die 1. bis 5. Lieferwoche 2021



06103 – 202620 0

AWO LANGEN e.V.



	1 KW 04.01.-10.01.2021	2 KW 11.01.-17.01.2021	3 KW 18.01.-24.01.2021	4 KW 25.01.-31.01.2021	5 KW 01.02.-07.02.2021
Montag	4002 k.A. Hackbällchen vom Schwein und Rind in Preiselbeer-Sahne-Soße, dazu Hörnchennudel	4001 3,1 BE Fleischklößchen vom Rind und Schwein in einer Soße mit Champignons, dazu buntes Gemüse und Spiralnudeln	4590 4,7 BE Quarktaler auf Vanillesoße dazu Ananas-Mango-Kompott	4386 5,3 BE Schwäbische Maultaschen in einer kräftigen Brühe mit Zwiebschmelze	4516 8,8 BE Hausgemachter Aprikosenmichel mit Vanillesoße
Dienstag	4558 6,9 BE Herzhafte Käsespätzle mit Röstzwiebelgarnitur	4000 k.A. Überraschungessen	4044 3,1 BE Zwei Rinderfrikadellen in herzhafter Bratensoße mit Poreegemüse und Petersilienkartoffeln	4153 3,6 BE Paniertes Schweineschnitzel "Jäger Art" in Champignonsoße, dazu Frühlingsgemüse und Petersilienkartoffeln	4197 k.A. Grünkohl mit Kasseler und Räucherendchen dazu Salzkartoffeln
Mittwoch	4148 4,0 BE Hausgemachter Schweinebraten in einer Malz-Kümmelsoße mit bayrischem Weißkohlgemüse und Tiroler Speckklößen	4551 4,8 BE Nudeln in Rahmsoße mit Lauch und Schinken	4085 k.A. Bayrischer Leberkäse mit kräftiger Bratensoße, dazu Sauerkraut und Stampfkartoffeln	4021 k.A. Rostbratwürstchen "Fränkische Art" vom Schwein auf Sauerkraut mit Kartoffelpüree	4211 3,3 BE "Westfälisches Zwiebfleisch" in einer klassisch-westfälischen Zwiebelsoße, dazu grüne Bohnen und Salzkartoffeln
Donnerstag	4767 2,9 BE Geflügelbratwurst in herzhafter Soße mit Kohlrabi-Möhren-Gemüse und Salzkartoffeln	4069 k.A. Feine Bratwurst vom Schwein in Soße mit Rahmspinat und Salzkartoffeln	4574 3,0 BE Bunte Gemüseplatte mit grünen Bohnen, Fingermöhren, Blumenkohl und Stampfkartoffeln	4759 4,2 BE Zarte Hähnchenbrust auf buntem Paprikagemüse und würzigen Kräuterkartoffeln	4076 k.A. Grillschnecke vom Schwein in dunkler Soße mit Speck dazu Rübengemüse und Stampfkartoffeln
Freitag	4494 2,9 BE Geschnittene Filets vom Buntbarsch in Senf-Honig-Soße dazu bunte Gemüsemischung und Salzkartoffeln	4418 3,4 BE Kap-Seehecht in Sauerrahmsoße dazu eine bunte Gemüsemischung und Salzkartoffeln	4427 4,4 BE Scholle "Finkenwerder Art" garniert mit Speck und Shrimps, dazu Rahmkartoffeln	4462 4,8 BE Panierte Alaska-Seelachshappen dazu Kartoffelwürfel mit würzigem Dipp	4436 3,4 BE Filetstücke vom Schellfisch in Senf-Kräutersoße dazu Möhren und Salzkartoffeln
Samstag	4622 4,6 BE Rustikaler Kartoffel- Linsen-Eintopf mit Schweinefleisch	4628 3,4 BE Vegetarischer Kürbis-Kartoffeleintopf mit Steckrübe	4645 2,4 BE Grüne Bohneneintopf mit geschnittenem Rindfleisch	4606 4,3 BE Erbsensuppe mit geschnittener Wiener Wurst vom Schwein	4629 4,1 BE Hausgemachter Tomaten-Reis-Eintopf mit Fleischbällchen vom Rind und Schwein
Sonntag	4334 3 BE Kalbsgeschnetzeltes "Züricher Art" mit Brokkoli und Kräuterspätzle	4203 3,2 BE Rinderroulade in kräftiger Bratensoße mit Wirsinggemüse, dazu Spätzle	4782 k.A. Ente "asiatisch" in pikanter süß-saurer Soße mit Thai-Reis	4306 k.A. Zartes Gulasch vom Hirsch in Pfifferling-Weißwein-Soße, dazu Rosenkohl mit Speck und Knöpflespätzle	4117 3,5 BE Deftiger Sonntagsbraten vom Schwein mit Rosenkohl und Tiroler Speckklößen

SPEISEPLAN – Leichte Kost/Diabetiker



06103 – 202620 0



Wochenplan für die 1. bis 5. Lieferwoche 2021

AWO LANGEN e.V.

	1 KW 04.01.-10.01.2021	2 KW 11.01.-17.01.2021	3 KW 18.01.-24.01.2021	4 KW 25.01.-31.01.2021	5 KW 01.02.-07.02.2021
Montag	4513 3,9 BE Hausgemachter Vollmilch Grießbrei mit Pflaumenkompott	4543 4,6 BE Herzhafter Pfannkuchen mit Gemüsefüllung dazu Erbsen "naturell" und kleine Kartoffeln mit Schale	4548 3,7 BE Pikante Gemüsepfanne in cremiger Currysoße mit Langkornreis	4079 4,0 BE Klopse "Königsberger Art" aus Rind- und Schweinefleisch dazu Rote-Beete-Gemüse und Salzkartoffeln	4321 6,4 BE Spaghetti "Napoli" mit fruchtiger Tomaten-Basilikumsoße
Dienstag	4053 4,3 BE Mini-Frikadellen vom Rind und Schwein in einer Bratensoße mit Rübengemüse, dazu Kartoffeln	4000 k.A. Überraschungessen	4191 5,1 BE Paniertes Schweineschnitzel mit Pariser Karotten, dazu Kartoffelwürfel in Kräuter-Rahmsoße	4761 4,7 BE Putenschnitzel mit Erbsen und Möhren, dazu Kartoffelwürfel in Käsesoße	4061 3,5 BE Hackbraten in Kräutersoße dazu grüne Bohnen "naturell" und Salzkartoffeln
Mittwoch	4734 3,8 BE Gebratene Geflügelfleischbällchen in Soße mit Rübengemüse und Salzkartoffeln	4210 3,6 BE Rindfleisch in Meerrettich-Soße mit Rote-Beete-Gemüse und Salzkartoffeln	4547 4,3 BE Spiralnudeln in Käsesoße mit Tomaten-Petersilie-Garnitur	4524 5,0 BE Zwetschgenknödel mit Vanillesoße, dazu fruchtiges Pflaumenkompott	4083 2,9 BE Deutsches Beefsteak in kräftiger Soße mit Gärtnerinnen-Gemüse und Salzkartoffeln
Donnerstag	4192 3,6 BE Senfkrustenbraten vom Schwein in herzhafter Soße mit Rübengemüse, dazu Spätzle	4458 2,7 BE Zarte Hähnchenfilets in herzhafter Pilzsoße mit Schwarzwurzel und Petersilienkartoffeln	4745 4,0 BE Feines Hühnerfrikasse "Frühlings Art" mit Langkornreis	4599 3,8 BE Buntes Spargelgemüse-Ragout in feiner Soße, dazu Salzkartoffeln	4221 3,7 BE Rinderroulade "Hausfrauen-Art" in herzhafter Bratensoße mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln
Freitag	4415 4,1 BE Gebratene Fischfrikadelle dazu Rahmspinat und Frühlingspüree	4433 4,5 BE Alaska-Seelachs in Senf-Buttersoße dazu Möhren und Risi-Bisi	4424 2,7 BE Schlemmerfilet "Florentin" mit einer Spinat-Käse-Auflage, dazu bunte Gemüsemischung und Rahmkartoffeln	4418 3,4 BE Kap-Seehecht in Sauerrahmsoße dazu eine bunte Gemüsemischung und Salzkartoffeln	4465 3,8 BE Bunter Fischtopf vom Alaska-Seelachs mit Gemüseeinlage und Salzkartoffeln
Samstag	4612 2,5 BE Gemüseeintopf nach "Gärtnerin Art" mit frittierten Mettbällchen vom Schwein	4644 2,6 BE Pichelsteiner Eintopf mit Rindfleisch	4683 3,4 BE Cremige Erbsensuppe mit bunter Gemüseeinlage	4610 2,6 BE Hausgemachter Wirsing-Möhren-Eintopf mit gebratenen Mettbällchen vom Schwein	4626 3,6 BE Hausgemachte Erbsensuppe mit Räucherendchen vom Schwein
Sonntag	4751 2,9 BE Putenmedaillons in Kräuter-Buttersoße mit Pariser Karotten und Salzkartoffeln	4176 4,1 BE Zarte Schweinemedallions feiner Rahmsoße mit Apfelrotkohl und Spätzle	4255 4,3 BE Fränkischer Sauerbraten vom Rind in herzhafter Soße, dazu Rotkohl und Knöpflespätzle	4740 3,1 BE Zarter Putenbraten im Kräutermantel in Soße dazu Fingermöhren und Spätzle	4318 2,7 BE Zarter Lammkeulenbraten "Provence" in Kräutersoße mit grünen Bohnen und Fingermöhren, dazu Kartoffel-Pastinakenstampf