

SPEISEPLAN – Vollkost

Wochenplan für die 36. bis 40. Lieferwoche 2021



06103 – 202620 0

AWO LANGEN e.V.



	36 KW 06.09.-12.09.2021	37 KW 13.09.-19.09.2021	38 KW 20.09.-26.09.2021	39 KW 27.09.-03.10.2021	40 KW 04.10.-10.10.2021
Montag	4018 3,5 BE Herzhafte Bauernfrikadelle in Zwiebelsoße an Porree-Gemüse mit Stampfkartoffeln	4024 5,3 BE Drei Hackröllchen "Balkan-Art" vom Schwein in pikanter Paprikasoße mit Kräuter-Kartoffeln	4522 k.A. Hausgemachter Kaiserschmarrn mit Apfel-Rosinen-Kompott	4571 8,4 BE Gefüllte Gemüseravioli in feiner Limetten-Rahmsoße	4509 7,4 BE Süßer Kirschmichel mit Vanillesoße
Dienstag	4584 6,0 BE Spaghetti "Bolognese" mit herzhafter Hackfleischsoße	4000 k.A. Überraschungessen	4088 k.A. Currywurst vom Schwein mit Kartoffelspalten	4167 3,4 BE Schweinegeschnetzeltes in feiner Rahmsoße mit Kohlrabi-Möhrengemüse und Spiralnudeln	4138 4,0 BE Gyros vom Schwein auf Weißkohl-Gemüse, dazu Gemüserais
Mittwoch	4102 2,8 BE Kasselerbraten in Bratensaft mit Sauerkraut und Kartoffelpüree	4014 4,8 BE Leberkäse vom Rind und Schwein in einer Bratensoße mit süßem Senf, dazu warmer Kartoffelsalat	4079 4,0 BE Klopse "Königsberger Art" aus Rind- und Schweinefleisch dazu Rote-Beete-Gemüse und Salzkartoffeln	4003 4,2 BE Frikadelle "Gutsherren Art" in cremiger Weißweinsauce mit Champignons, dazu Erbsen und Hörnchennudeln	4378 3,6 BE "Himmel und Erde" Stampfkartoffel mit Rinderbratwurst, Rinderfrikadelle und Mettbällchen vom Schwein
Donnerstag	4748 3,6 BE Putengeschnetzeltes in Rahmsoße mit Brokkoli und Möhren, dazu "Hausmacher-Spätzle"	4172 3,8 BE Gegrilltes Haxenfleisch mit Kümmelsoße dazu Bayrisch Kraut und deftige Speckklöße	4594 3,7 BE Feine Gemüseauswahl mit Soße a la Hollandaise und Frühlingspüree	4758 3,3 BE Zarte Hähnchenfilets in Kräuter-Sauerrahmsoße, dazu eine Gemüsemischung und Salzkartoffeln	4189 4,1 BE Schweineschnitzel in Rahmsoße dazu Erbsen und Fingermöhren und Spätzle
Freitag	4406 4,4 BE Seelachsfilet in mediteraner Tomatensoße mit Grill-Gemüse dazu Kartoffelwürfel	4411 2,8 BE Gedünstetes Lachsfilet in Gurken-Rahmsoße dazu Rahmspinat und Salzkartoffeln	4429 4,0 BE Gebackene Fischstäbchen mit Rahmspinat und Kartoffelpüree	4436 3,8 BE Filetstücke vom Schellfisch in Senf-Kräutersoße, dazu Möhren und Salzkartoffeln	4416 2,8 BE Kap-Seehecht in feiner Honig-Senfsoße mit Frühlingsgemüse, dazu Kartoffel-Senf-Stampf
Samstag	4609 3,2 BE Kartoffelsuppe "Holsteiner Art" mit Wurzelgemüse und geschnittener Mettwurst vom Schwein	4614 k.A. Grünkohleintopf mit geschnittener Mettwurst vom Schwein	4628 3,4 BE Vegetarischer Kürbis-Kartoffeleintopf mit Steckrübe	4610 2,6 BE Hausgemachter Wirsing-Möhren-Eintopf mit gebratenen Mettbällchen vom Schwein	4641 4,7 BE Herzhafter Linseneintopf "Hausfrauen Art" mit deftiger Bauernwurst vom Schwein
Sonntag	4134 k.A. Schweineschnitzel "Münchener Art" mit Brezelpanade, dau Weißkraut, Möhren u. Röstkartoffeln	4202 3,3 BE Feiner Rinderbraten in dunkler Bratensoße mit Kohlrabi-Erbsen-Gemüse in cremiger Soße, dazu Salzkartoffeln	4786 3,5 BE Zwei Hähnchenoberkeulen in Soße in Champignon-Paprikasoße, dazu Erbsen und Gabelspaghetti	4294 6,2 BE Deftiger Zwiebelrostbraten vom Rind in Soße, dazu Bohnen mit Speck und Kartoffelklöße	4106 3,6 BE Mini-Steaklets "Genfer Art" vom Schwein in Schlemmersoße mit Gemüse, dazu Erbsen und Spätzle

SPEISEPLAN – Leichte Kost/Diabetiker



06103 – 202620 0



Wochenplan für die 36. bis 40. Lieferwoche 2021

AWO LANGEN e.V.

	36 KW 06.09.-12.09.2021	37 KW 13.09.-19.09.2021	38 KW 20.09.-26.09.2021	39 KW 27.09.-03.10.2021	40 KW 04.10.-10.10.2021
Montag	4551 4,8 BE Nudeln in Rahmsoße mit Lauch und Schinken	4560 4,5 BE Herzhafte Rosenkohl-Kartoffelpfanne mit einer Apfel-Zwiebel Garnitur	4561 4,0 BE Gefüllter, vegetarischer Strudel auf Gemüsebett dazu Kartoffelwürfel und Soße a la Hollandaise	4012 k.A. Käsehacksteak vom Rind und Schwein, in kräftiger Bratensoße, dazu Erbsen mit Möhren und Hörnchennudeln	4552 6,1 BE Penne-Nudeln mit vegetarischer Bolognese
Dienstag	4080 4,0 BE Zwei Rinderfrikadellen in dunkler Bratensoße mit Apfelrotkohl und Kartoffelpüree	4000 k.A. Überraschungessen	4124 2,9 BE Rahmgeschnetztes vom Schwein mit Gartengemüse und Petersilienkartoffeln	4400 5,5 BE Zarte Hähnchenbrust in Curry-Rahmsoße mit Pfirsichen und Ananas, dazu Gemüsereis	4023 3,7 BE Deutsches Beefsteak mit Erbsen und Möhren, dazu Spiralnudeln
Mittwoch	4747 4,4 BE Goldgelb panierte Hähnchenhappen, dazu Erbsen und Möhren in Soße a la Hollandaise und Kartoffelpüree	4226 3,0 BE Rindergulasch mit buntem Möhregemüse und Salzkartoffeln	4321 6,4 BE Spaghetti "Napoli" mit fruchtiger Tomaten-Basilikumsoße	4590 4,7 BE Quarktaler auf Vanillesoße dazu Ananas-Mango-Kompott	4164 2,9 BE Schweinegulasch "Hausfrauen Art" mit feinem Blumenkohl und Salzkartoffeln
Donnerstag	4189 4,7 BE Schweineschnitzel in Rahmsoße dazu Erbsen und Fingermöhren und Spätzle	4758 3,3 BE Zarte Hähnchenfilets in Kräuter-Sauerrahmsoße, dazu eine Gemüsemischung und Salzkartoffeln	4780 3,7 BE Hähnchenfilets "Gärtnerin Art" in Sahnesoße mit Gemüseeinlage, dazu Langkornreis	4587 k.A. Cremiges Champignonragout mit Spätzle	4594 3,7 BE Feine Gemüseauswahl mit Soße a la Hollandaise und Frühlingspüree
Freitag	4472 4,6 BE Paniertes Alaska-Seelachs mit Senf-Kräutersoße, dazu Kartoffelwürfel	4474 2,8 BE Gedünsteter Alaska-Seelachs in Dillcremesoße mit Rahmspinat und Salzkartoffeln	4465 3,8 BE Bunter Fischtopf vom Alaska-Seelachs mit Gemüseeinlage und Salzkartoffeln	4407 k.A. Seelachsfilet in Kräuter marinade, dazu rustikales Frühlingsgemüse und Salzkartoffeln	4411 2,8 BE Gedünstetes Lachsfilet in Gurken-Rahmsoße dazu Rahmspinat und Salzkartoffeln
Samstag	4612 2,5 BE Gemüseeintopf nach "Gärtnerin Art" mit frittierten Mettbällchen vom Schwein	4693 2,0 BE Festtagssuppe mit Rindfleisch und Grießnockerl	4683 3,4 BE Cremige Erbsensuppe mit bunter Gemüseeinlage	4629 4,1 BE Hausgemachter Tomaten-Reis-Eintopf mit Fleischbällchen vom Rind und Schwein	4644 2,6 BE Pichelsteiner Eintopf mit Rindfleisch
Sonntag	4150 4,3 BE Geschnittenes Schweinefilet im Kräutermantel in kräftiger Soße dazu Erbsengemüse und Spätzle	4260 4,9 BE Rheinischer Sauerbraten vom Rind mit Rosinensauce, dazu Rotkohl und Kartoffelklöße	4318 2,7 BE Zarter Lammkeulenbraten "Provence" in Kräutersoße mit grünen Bohnen und Fingermöhren, dazu Kartoffel-Pastinakenstampf	4798 3,9 BE Hähnchenbrust in fruchtiger Tomate-Balsamico-Soße, dazu Gemüse-Reis	4200 2,2 BE Saftiger Rinderschmorbraten in kräftiger Soße, dazu Dillmöhren und Kartoffel-Senf-Stampf