



# IHR SPEISEPLAN

für 28.09.2020 - 04.10.2020 KW 40

## Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Chemnitz und Umgebung e.V.

Küche »la cuisine« · Zwickauer Str. 247a · 09116 Chemnitz  
Tel: 0371 261022 - 10 · Fax: 0371 495017-11 · E-Mail: info@la-cuisine-chemnitz.de  
www.awo-chemnitz.de

# Arbeiterwohlfahrt

Kreisverband Chemnitz und Umgebung e.V.

Küche »la cuisine« · Zwickauer Str. 247a · 09116 Chemnitz  
info@la-cuisine-chemnitz.de · www.awo-chemnitz.de  
Fax: 0371 495017-11

Tel: 0371 261022 - 10

Für unsere Neukunden berechnen wir einmalig für die Warmhaltebox(en) eine Kautions. Der Preis beträgt 15,- Euro pro Essenteilnehmer, für den Fall der Beschädigung einer Box oder falls eine Box abhanden kommt. Die Kautions bekommen Sie bei Beendigung der Lieferung und Rückgabe der Box von unserem Menüboten in bar oder durch Verrechnung mit der letzten Rechnung zurück.

# IHR SPEISEPLAN

für 28.09.2020 - 04.10.2020 KW 40

MENÜ	1	2	3	4	5	6	7	A	B	K
								Abend	Brot	Kuchen
Mo 28.09.										A K B
Di 29.09.										A K B
Mi 30.09.										A K B
Do 01.10.										A K B
Fr 02.10.										A K B
Sa 03.10.										A K B
So 04.10.										A K B

MENÜ	1 Tagesgericht 1 "klassisch & hausgemacht"	2 Tagesgericht 2 "traditionell & herzhaft"	3 Tagesgericht 3 "vegetarisch"	4 Tagesgericht 4 "genießen & schlemmen"	5 Tagesgericht 5 "fein & klein"	6 Salat der Woche "knackig & frisch"	7 Nachtisch "fruchtig & süß"	A Abendessen "appetitlich"	
Mo 28.09.	Kessulgulasch vom Rind mit Gemüse und Kartoffelwürfel [A(A1)] 389,2 Kcal - 30,6 EW 12,4 Fett - 35 KH <b>4,65 €</b>	Hühnerfrikassee mit buntem Gemüse [1,A(A1)G], Langkornreis 599,4 Kcal - 27,7 EW 17,2 Fett - 82 KH <b>4,85 €</b>	Spaghetti mit Asiagemüse und [2,A(A1)CF], Red Pepper Sauce [1,C,G] 534,1 Kcal - 11,2 EW 21 Fett - 73 KH <b>4,65 €</b>	Rheinischer Sauerbraten vom Rind mit Rosinensoße, dazu Rotkohl und Kartoffelklöße [A(A1)CGL] 449,2 Kcal - 18,6 EW 14,7 Fett - 58,3 KH <b>6,70 €</b>	Saftiges Kasseler in Bratensoße mit Sauerkraut und Stampfkartoffeln [A(A1)GL] 300,2 Kcal - 12,9 EW 15,2 Fett - 23,9 KH <b>5,60 €</b>	Chefsalat mit Käsestreifen und [2,3,8,G], Joghurt dressing [1,3,5,CGLMO], Baguettebrötchen [A(A1A2)]	Apfel-Vanillekompott [1,3,G] 180,4 Kcal - 0,5 EW 0,6 Fett - 42,6 KH <b>1,65 €</b>	Eiersalat [1,2,CGM], Knacker [2,3,4,12,LM], Maasdamer [G], Frischkäse [G], Toscanapastete [2,3,CG], Kasseler [2,3,8], Markenbutter [G] 434,6 Kcal - 18,9 EW 38,4 Fett - 9,3 KH <b>3,30 €</b>	
Di 29.09.	Bunter Gemüseintopf mit Rindfleisch [L] 243,4 Kcal - 16,8 EW 6,4 Fett - 27,6 KH <b>4,65 €</b>	Seelachs mit Senf-Honigfüllung Kräutersoße [1,A(A1)G], gelbe Karotten [A(A1)G], Salzkartoffeln 170,3 Kcal - 2,9 EW 8,7 Fett - 18,4 KH <b>4,95 €</b>	Teigtaschen gefüllt mit Zucchini, Ricotta und Sesam [A(A1)CGN], Gemüse-Kräutersoße [1,A(A1)GL] 456,9 Kcal - 13,7 EW 20 Fett - 52 KH <b>4,75 €</b>	Frikadelle "Gutsherren Art" vom Rind und Schwein in cremiger Weißweinsauce mit Champignons, dazu Erbsen und Hörnchennudeln [A(A1)CGL] 528 Kcal - 22,6 EW 23,5 Fett - 50,4 KH <b>6,20 €</b>	Zartes Rindergeschnetzeltes mit Rotkohl und gekochten Kartoffelklößen [A(A1)CGLM] 329,3 Kcal - 15,6 EW 10,5 Fett - 41,3 KH <b>5,90 €</b>		Grießpudding mit Schokosoße [A(A1)G] 362,3 Kcal - 10,5 EW 14,3 Fett - 48 KH <b>1,65 €</b>	Obstsalat, Räucherkäse [1,2,3,G], Bierschinken [2,3,8], Zwiebelmettwurst [2,3], Schmelzkäse [G], Nusschinken [2,3,8], Markenbutter [G] 357,1 Kcal - 14,8 EW 28,8 Fett - 9,1 KH <b>3,30 €</b>	
Mi 30.09.	Soljanka [2,3,8,9,A(A1)LMO] mit Brötchen 630,8 Kcal - 22,9 EW 40,4 Fett - 41,3 KH <b>4,65 €</b>	Jägerschnitzel [2,3,8,A(A1)CGM] Bratensoße [A(A1)], Rustikagemüse [1,G], Salzkartoffeln 407,9 Kcal - 14,4 EW 26 Fett - 28,4 KH <b>4,85 €</b>	Tortelloni Tricolore gefüllt mit Käsequark [A(A1)CG], Basilikumsoße [1,A(A1)G], geriebener Hartkäse [2,CG] 664,2 Kcal - 30,7 EW 29,2 Fett - 69 KH <b>4,75 €</b>	Schweinebraten "Altdeutsche Art" mit Blumenkohl in Soße und Petersilienkartoffeln [GLM] 325,5 Kcal - 25,4 EW 9,6 Fett - 32,6 KH <b>6,60 €</b>	Vegetarischer Grüne-Bohnen-Eintopf [L] 301,5 Kcal - 5,4 EW 17,1 Fett - 26,1 KH <b>4,70 €</b>		Sauerkirschgrütze [1,G] mit Vanillesoße [1,G] 359,1 Kcal - 3,9 EW 6,8 Fett - 68,2 KH <b>1,65 €</b>	Seelachsaufstrich [1,2,CDM], Salami [2,3], Pizzafleischkäse [2,3,8,G], Frischkäse [G], Leberrolle [A(C)], Edamer [G], Markenbutter [G] 332,2 Kcal - 11,7 EW 31,5 Fett - 0,6 KH <b>3,30 €</b>	
Do 01.10.	Milchreis [1,G] Zucker/Zimt, Apfelkompott [3] 727,5 Kcal - 18,2 EW 14,4 Fett - 129,3 KH <b>4,65 €</b>	Hähnchenschnitzel [A(A1)] Geflügelsoße [3,A(A1)L], Mischgemüse [1], Salzkartoffeln 390 Kcal - 23,7 EW 32,8 Fett - 78,1 KH <b>4,85 €</b>	Vollkornspirelli [A(A1)] Gemüsebolognese [L], geriebener Hartkäse [2,CG] 576,2 Kcal - 28,9 EW 14 Fett - 77,7 KH <b>4,75 €</b>	Senfkrustenbraten vom Schwein in herzhafter Soße mit Rübensauce, dazu Spätzle [A(A1)CGLM] 373,1 Kcal - 20,9 EW 11,8 Fett - 42,8 KH <b>6,00 €</b>	Saftiges Rindergulasch in Champignonsauce mit Spiralnudeln [A(A1)] 323 Kcal - 20,4 EW 8,2 Fett - 39,1 KH <b>5,30 €</b>		Stachelbeer-Kiwigrütze [1,G] mit Vanillesoße [1,G] 362,6 Kcal - 5,6 EW 7,5 Fett - 62,3 KH <b>1,65 €</b>	Rollmops [3,12,DM], Jungschweinebraten [8], Kochsalami [2,3,8], Frischkäse Radleschen [G], Gouda [G], Leberwurst [2,3], Markenbutter [G] 446,2 Kcal - 18,8 EW 39,8 Fett - 3,3 KH <b>3,30 €</b>	
Fr 02.10.	Süß-Saure Kartoffelstückchen mit Jagdwurst- und Gurkenwürfel [2,3,8,9,LM] 479,4 Kcal - 13 EW 15,9 Fett - 64,7 KH <b>4,65 €</b>	Thüringer Mutzbraten [M] Kümmelsoße [A(A1)], Sauerkraut mit Speck [1], Salzkartoffeln 158,7 Kcal - 4,3 EW 8,4 Fett - 14,3 KH <b>4,95 €</b>	Drei Quarkkeulchen mit Rosinen [A(A1)CG], Zucker Zimt, Apfelmus [3] 785,2 Kcal - 16,8 EW 12,5 Fett - 148,5 KH <b>4,65 €</b>	Gebackene Fischstäbchen mit Rahmspinat und Kartoffelpüree [A(A1)DG] 561,2 Kcal - 21,2 EW 28,5 Fett - 50,1 KH <b>5,90 €</b>	Goldgelb gebackener Eierpfannkuchen mit Apfel-Quark-Füllung (mit Süßungsmitteln) [9,A(A1)CG] 493 Kcal - 23,8 EW 17 Fett - 59,8 KH <b>5,50 €</b>		Pflaumenkompott mit Vanillesoße [1,G] 225,5 Kcal - 3,6 EW 6,4 Fett - 35,2 KH <b>1,65 €</b>	Hähnchenschenkel, Chicken Haxe [A(A1)F], Camembert [G], Schmelzkäse Sahne [2,G], Jagdwurst [2,3,8,M], Schinkenspeck [2,3], Mettwurst [2,3], Markenbutter 702 Kcal - 52,3 EW 54,3 Fett - 1,3 KH <b>3,30 €</b>	
Sa 03.10.	Blumenkohl-Möhreneintopf mit Kartoffelwürfel und Schweinefleisch 316,6 Kcal - 17,8 EW 13,8 Fett - 28,6 KH <b>4,65 €</b>	Pfannenfrikadelle [A(A1)C] Bratensoße [A(A1)], Mischgemüse [1], Kartoffelpüree [1,G] 510,5 Kcal - 19,7 EW 35 Fett - 28,2 KH <b>4,85 €</b>	<b>Kuchenangebot</b> Ⓐ Apfelkuchen [A(A1)G] 249 Kcal - 4,2 EW 7,1 Fett - 40,9 KH Ⓚ Kirschkuchen [A(A1)G] 356 Kcal - 4,1 EW 17,9 Fett - 43,9 KH Ⓑ Butterkuchen [A(A1)G,H(H1)] 422 Kcal - 6,1 EW 23,1 Fett - 46,2 KH <b>Stück 1,50€</b>	Quarktaler auf Vanillesoße dazu Ananas-Mango-Kompott [9,A(A1)CG] 441 Kcal - 10,9 EW 17,2 Fett - 56,7 KH <b>5,90 €</b>	Panierte Fischstäbchen mit Erbsen und Möhren in Soße, dazu Kartoffelpüree [A(A1)DG] 397,8 Kcal - 12,9 EW 17,2 Fett - 43,3 KH <b>5,60 €</b>		<b>Brotbox:</b> 3x2 Scheiben frisches Bäckerbrot einzeln entnehmbar in der Aromaverpackung 422 Kcal - 6,1 EW 23,1 Fett - 46,2 KH [A(A1)G] <b>Stück 1,50€</b>	Birnen Dessert mit Schokopudding [G] 234 Kcal - 2,9 EW 4,9 Fett - 44,6 KH <b>1,65 €</b>	Joghurt [G], Bärlauchkäse [1,G], Putenbrust geräuchert [2,3,8], Zungenrotwurst [2], Teewurst [2,3], Schmelzkäse Kräuter [G], Markenbutter [G] 438,3 Kcal - 16,5 EW 36,6 Fett - 10,6 KH <b>3,30 €</b>
So 04.10.	Weißkrauteintopf mit Kartoffelwürfel und Schweinefleisch 270,5 Kcal - 13,3 EW 9,4 Fett - 31,1 KH <b>4,65 €</b>	Erzgebirgischer Sauerbraten [M] [M] Bratensoße [A(A1A2)], Apfelrotkohl [1,3], Grüne Klöße [3,5,0] 417,1 Kcal - 6,2 EW 8,2 Fett - 77,5 KH <b>4,95 €</b>		Rostbratwürstchen "Fränkische Art" vom Schwein auf Sauerkraut mit Kartoffelpüree [3,G] 667,8 Kcal - 16,4 EW 45,6 Fett - 41,3 KH <b>6,10 €</b>	Zartes Schweinegeschnetzeltes in Soße mit buntem Gemüse, dazu Knöpfle-Spätzle, 422 Kcal - 6,1 EW 23,1 Fett - 46,2 KH <b>5,70 €</b>		Aprikosenkompott mit Vanillesoße [1,G] 281 Kcal - 4,3 EW 6,7 Fett - 49 KH <b>1,65 €</b>	Eiersalat [1,2,CGM], Knacker [2,3,4,12,LM], Maasdamer [G], Frischkäse [G], Toscanapastete [2,3,CG], Kasseler [2,3,8], Markenbutter [G] 434,6 Kcal - 18,9 EW 38,4 Fett - 3 KH <b>3,30 €</b>	

Die Bezeichnungen hinter den einzelnen Speisen im oben aufgeführten Speiseplan haben folgende Bedeutung: Deklarationspflichtige Zusatzstoffe: [1] Farbstoff [2] Konservierungsstoff [3] Antioxidationsmittel [4] Geschmacksverstärker [5] geschwefelt [6] geschwärzt [7] gewachst [8] Phosphat [9] Süßungsmittel [10] Phenylalanin-Quelle [11] abführend [12] unter Schutzatmosphäre verpackt [99] frei von deklarationspflichtigen Stoffen Allergene: [A] Gluten [A1] Weizen [A2] Roggen [A3] Gerste [A4] Hafer [A5] Dinkel [A6] Kamut [B] Krebs [C] Ei [D] Fisch [E] Erdnuss [F] Soja [G] Milch [H] Schalen [H1] Mandel [H2] Haselnuss [H3] Walnuss [H4] Kaschunuss [H5] Pecannuss [H6] Paranuss [H7] Pistazien [H8] Macadamianuss [H9] Queenstandnüsse [L] Sellerie [M] Senf [N] Sesam [O] Sulfit [P] Lupine [R] Weichtiere [FR] praktisch Allergenfrei, dennoch können Spuren von Allergenen enthalten sein.

Bestellungen aus Spalte 7-K sind nur in Verbindung mit einem Menü (Spalte 1-6) möglich. Änderungen vorbehalten

\* Über die in unseren Produkten enthaltenen allergenen Zutaten und Verarbeitungshilfsstoffe geben wir Ihnen gern mündlich Auskunft. Eine schriftliche Dokumentation kann jederzeit eingesehen werden.