



Lebenshilfe

Südliche Weinstraße

Ansprechpartner: Friedrich, Michael
 Marie-Curie-Str. 5a
 76829 Landau
 Telefon: 06341/5497 121

Mittagessen KW 38 vom 20.09. – 24.09.2021

	Vollkost	Vegetarisch	Dessert
Montag	Gemüseintopf mit Rindfleisch (141kcal/4g Fett/14g KH/12g Eiweiß/6g Ballast) 	Grießbrei (146kcal/4g Fett/23 KH/5g Eiweiß/1g Ballast) Apfelmus (37kcal/0g Fett/9g KH/0g Eiweiß/1g Ballast) 	Wackelpudding Waldmeistergeschmack
Dienstag	Hähnchensteak in Rahmsoße (99kcal/1g Fett/1g KH/321g Eiweiß/1g Ballast) Rahmsoße (168kcal/15g Fett/7g KH/3g Eiweiß) Reis (109kcal/0g Fett/24g KH/2g Eiweiß/0g Ballast) Brokkoli (23kcal/0g Fett/2g KH/3g Eiweiß/3g Ballast) 	Gemüsesteak in Rahmsoße (200kcal/8g Fett/25g KH/3g Eiweiß) Rahmsoße (168kcal/15g Fett/7g KH/3g Eiweiß) Reis (109kcal/0g Fett/24g KH/2g Eiweiß/0g Ballast) Brokkoli (23kcal/0g Fett/2g KH/3g Eiweiß/3g Ballast) 	Zitronenquark (124kcal/4g Fett/15g KH/6g Eiweiß/0g Ballast)
Mittwoch	Schwäbische Käsespätzle (597kcal/34g Fett/47g KH/25g Eiweiß/3g Ballast) Salat 	Spinatknödel (262kcal/8g Fett/35g KH/13g Eiweiß) Käsesoße (87kcal/5g Fett/4g KH/5g Eiweiß/0g Ballast) Salat 	Obst
Donnerstag	Fischnuggets (257kcal/12g Fett/19g KH/4g Eiweiß/1g Ballast) Kräuterdip (57kcal/2g Fett/6g KH/3g Eiweiß/1g Ballast) Kartoffelwedges 	Gemüsenuggets (138kcal/2g Fett/26g KH/6g Eiweiß) Kräuterdip (57kcal/2g Fett/6g KH/3g Eiweiß/1g Ballast) Kartoffelwedges 	Butterkuchen (94kcal/5g Fett/10g KH/1g Eiweiß/0g Ballast)

Wir wünschen euch einen guten Appetit!