

**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, 01.09.2024</b>	Sauerbraten "Thüringer Art" <sup>20,g1,g2,g5,n3,sd</sup> Apfelrotkohl <sup>3,sd</sup> Heichelheimer Klöße <sup>3,3g1,g5sd</sup>  524 kcal, 20 g Eiweiß, 20 g Fett, 61 g KH	Schweinebraten in Schwarzbiersoße <sup>m</sup> Kohlrabi - Möhrengemüse Salzkartoffeln  398 kcal, 18 g Eiweiß, 23 g Fett, 27 g KH	Obstsalat  49 kcal, 1 g Eiweiß, 0 g Fett, 10 g KH

Enthalt Zusatzstoffe: (3) mit Antioxidationsmittel Enthalt Allergene: (20) unter Verwendung von Alkohol; (G1) Weizen und Weizenzerzeugnisse; (G2) Roggen und Roggenzerzeugnisse; (G) Glutenhaltiges Getreide und -erzeugnisse; (M) Milch und -erzeugnisse einschli. Laktose; (Sn) Senf und -erzeugnisse; (So) Schwefeldioxid und Sulfide in einer Konzentration von mehr als 10mg/kg oder 10mg/l, als SO2 angegeben

**Menü 1: 8,70€**  
**Menü 2: 8,70€**  
**Dessert: 0,75€**

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,</b> <b>09.09.2024</b>	Königsberger Klopse Salzkartoffeln Rote Betsalat <sup>3,SD</sup>	Hefeklöße <sup>g1,La,g,El,M</sup> Kirschsöße	Apfelmus <sup>3</sup>
	439 kcal, 17 g Eiweiß, 22 g Fett, 42 g KH	219 kcal, 4 g Eiweiß, 1 g Fett, 47 g KH	68 kcal, 0 g Eiweiß, 0 g Fett, 14 g KH
<b>Dienstag,</b> <b>10.09.2024</b>	Gulasch "Szegeidner Art" <sup>20,S,SD</sup> Salzkartoffeln	Hühnerfrikassee mit Erbsen und Möhren <sup>1,3,g1,La,g,Sp,M,Sn</sup> dazu Reis	Griechischer Sahnejoghurt <sup>M</sup>
	369 kcal, 20 g Eiweiß, 17 g Fett, 31 g KH	359 kcal, 16 g Eiweiß, 10 g Fett, 51 g KH	129 kcal, 3 g Eiweiß, 10 g Fett, 8 g KH
<b>Mittwoch,</b> <b>11.09.2024</b>	Grüner Bohneneintopf mit Rindfleisch <sup>1,2,3,g1,g</sup> Roggenmischbrot <sup>g1,g2,g3,g</sup>	Gemüseintopf <sup>s</sup> Roggenmischbrot <sup>g1,g2,g3,g</sup>	Schokoladenpudding <sup>La,M</sup> Dessertsöße mit Vanillegeschmack <sup>La,M</sup>
	251 kcal, 11 g Eiweiß, 7 g Fett, 32 g KH	109 kcal, 4 g Eiweiß, 0 g Fett, 21 g KH	130 kcal, 5 g Eiweiß, 2 g Fett, 23 g KH
<b>Donnerstag,</b> <b>12.09.2024</b>	Hähnchenschenkel <sup>20,SD</sup> mit Mischgemüse mit Butter <sup>La,M</sup> Salzkartoffeln	Gabelspaghetti <sup>g1,g,El</sup> Bolognese <sup>7,s</sup> geriebener Hartkäse <sup>2La,El,M</sup> Blumenkohlsalat <sup>3,SD</sup>	Birnenkompott
	489 kcal, 26 g Eiweiß, 26 g Fett, 34 g KH	490 kcal, 25 g Eiweiß, 15 g Fett, 62 g KH	390 kcal, 4 g Eiweiß, 2 g Fett, 71 g KH
<b>Freitag,</b> <b>13.09.2024</b>	Frikadelle <sup>g1,g,El</sup> Rahmhampignon <sup>La,M</sup> und Spätzle <sup>g1,g,El</sup> Möhren - Selleriesalat <sup>s</sup>	Matjesfilet "Hausfrauen Art" <sup>20,1,2,4,9b,La,El,Fl,M,Sn</sup> dazu Salzkartoffeln	Erdbeerpudding <sup>1,La,M</sup>
	742 kcal, 28 g Eiweiß, 35 g Fett, 77 g KH	666 kcal, 18 g Eiweiß, 47 g Fett, 42 g KH	106 kcal, 3 g Eiweiß, 2 g Fett, 19 g KH
<b>Samstag,</b> <b>14.09.2024</b>	Wiringsuppe mit Kasseler <sup>2,3,5,g1,La,g,M,SD</sup> Brot	Karotteneintopf mit Huhn Roggenmischbrot <sup>g1,g2,g3,g</sup>	Kirsch-Quarkdessert <sup>La,M</sup>
	269 kcal, 14 g Eiweiß, 13 g Fett, 20 g KH	187 kcal, 13 g Eiweiß, 3 g Fett, 25 g KH	188 kcal, 9 g Eiweiß, 6 g Fett, 23 g KH
<b>Sonntag,</b> <b>15.09.2024</b>	Rinderroulade <sup>2,3,La,M,Sn</sup> Apferlrotkohl <sup>3,SD</sup> Heichelheimer Klöße <sup>3,g1,g,SD</sup>	Schweine Roulade Jäger Art <sup>g1,g</sup> Buttererbsen <sup>La,M</sup> Salzkartoffeln	Exotischer Obstsalat
	569 kcal, 30 g Eiweiß, 23 g Fett, 54 g KH	697 kcal, 38 g Eiweiß, 39 g Fett, 44 g KH	69 kcal, 1 g Eiweiß, 0 g Fett, 15 g KH

Enthält Zusatzstoffe: (1) mit Farbstoff; (2) mit Konservierungsstoff; (3) mit Antioxidationsmittel; (4) mit Geschmacksverstärker; (5) geschwefelt; (7) gewachst; (9b) mit Süßungsmittel Enthält Allergene: (20) unter Verwendung von Alkohol; (G1) Weizen und Weizenerezeugnisse; (G2) Roggen und Roggenerezeugnisse; (G3) Gerste und Gersteerezeugnisse; (La) Laktose; (G) Glutenhaltiges Getreide und -erzeugnisse; (Ei) Eier und -erzeugnisse; (Fl) Fisch und -erzeugnisse; (So) 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: 8,70€**  
**Menü 2: 8,70€**  
**Dessert: 0,75€**

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, 16.09.2024</b>	Thür. Rostbratwurst <sup>8,9,Sn</sup> braune Soße <sup>20,01,03,05,Sh,5,5d</sup> und Sauerkraut mit Speck und Kümmel Petersilienkartoffel <sup>La,M</sup>	Grießbrei <sup>01,La,G,M</sup> Zucker und Zimt Apfelmus <sup>3</sup>	Apfelmus <sup>3</sup>
	610 kcal, 23 g Eiweiß, 39 g Fett, 36 g KH	666 kcal, 24 g Eiweiß, 4 g Fett, 134 g KH	45 kcal, 0 g Eiweiß, 0 g Fett, 10 g KH
<b>Dienstag, 17.09.2024</b>	Geflügelbraten nach "Berliner Art" mit Kartoffelpüree <sup>3,La,M,5d</sup>	Zarter Schweinerahmglasch mit <sup>La,M,5</sup> Spirelli <sup>01,G</sup> Bohnensalat <sup>5d</sup>	Fruchtcocktail
	335 kcal, 23 g Eiweiß, 6 g Fett, 45 g KH	557 kcal, 32 g Eiweiß, 11 g Fett, 77 g KH	65 kcal, 0 g Eiweiß, 0 g Fett, 14 g KH
<b>Mittwoch, 18.09.2024</b>	Deftiger Linseneintopf "Ilmenau" <sup>2,3,5</sup> Blutwurst <sup>2</sup> Roggenmischbrot <sup>01,02,03,G</sup>	Tomatensuppe <sup>01,La,G,M</sup> Muschelnudeln <sup>01,G,EI</sup> Fleischklößchen <sup>EI</sup> 1/2 Brötchen	Pfirsich-Maracujajoghurt <sup>La,M</sup>
	522 kcal, 24 g Eiweiß, 22 g Fett, 52 g KH	383 kcal, 8 g Eiweiß, 12 g Fett, 59 g KH	74 kcal, 3 g Eiweiß, 0 g Fett, 15 g KH
<b>Donnerstag, 19.09.2024</b>	Poreegemüse mit Fleischbeilage Kartoffelpüree <sup>3,La,M,5d</sup>	Spinat mit Rahm <sup>1,01,La,G,M</sup> Rührei <sup>La,EI,M,5</sup> Salzkartoffeln	Kiwi
	122 kcal, 3 g Eiweiß, 1 g Fett, 24 g KH	354 kcal, 15 g Eiweiß, 16 g Fett, 35 g KH	27 kcal, 0 g Eiweiß, 0 g Fett, 5 g KH
<b>Freitag, 20.09.2024</b>	Schollenfilet paniert <sup>01,G,F</sup> dazu Kartoffelsalat "Thüringer Art" <sup>2,5n</sup> Zitronen <sup>7</sup>	Kräuterquark <sup>La,M</sup> Salzkartoffeln Gurkensalat mit Dill <sup>3,5d</sup>	Götterspeise "Tropic" Dessertsoße mit Vanilleschmack <sup>La,M</sup>
	564 kcal, 23 g Eiweiß, 26 g Fett, 55 g KH	388 kcal, 28 g Eiweiß, 12 g Fett, 41 g KH	88 kcal, 2 g Eiweiß, 0 g Fett, 19 g KH
<b>Samstag, 21.09.2024</b>	Suhler Waldschratsuppe <sup>La,M,5</sup> Roggenmischbrot <sup>01,02,03,G</sup>	Gräupchensuppe <sup>2,3,03,G,5</sup> Roggenmischbrot <sup>01,02,03,G</sup>	Sahnepudding <sup>La,M</sup>
	629 kcal, 25 g Eiweiß, 34 g Fett, 54 g KH	317 kcal, 15 g Eiweiß, 7 g Fett, 46 g KH	104 kcal, 3 g Eiweiß, 2 g Fett, 19 g KH
<b>Sonntag, 22.09.2024</b>	Kaßlerbraten mit Soße <sup>2,3,01,03,05,Sh,5</sup> Sauerkraut Serviettenknödel <sup>01,La,G,EI,M</sup>	Putenrollbraten <sup>20,3,La,M,5d</sup> mit Möhrengemüse <sup>La,M</sup> dazu Salzkartoffeln	Schokosahnedessert <sup>La,M</sup>
	352 kcal, 19 g Eiweiß, 19 g Fett, 24 g KH	515 kcal, 17 g Eiweiß, 29 g Fett, 42 g KH	122 kcal, 2 g Eiweiß, 4 g Fett, 20 g KH

Inhalt Zusatzstoffe: (1) mit Farbstoff; (2) mit Konservierungsstoff; (3) mit Antioxidationsmittel; (7) gewachst; (8) mit Phosphat. Enthält Allergene: (20) unter Verwendung von Alkohol; (G1) Weizen und Weizenzerzeugnisse; (G2) Roggen und Roggenzerzeugnisse; (G3) Gerste und Gerst-  
 zerzeugnisse; (La) Laktose; (G) Glutenhaltiges Getreide und -erzeugnisse; (EI) Eier und -erzeugnisse; (F) Fisch und -erzeugnisse; (Sh) Soja und -erzeugnisse; (M) Milch und -erzeugnisse einschli. 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: 8,70€**  
**Menü 2: 8,70€**  
**Dessert: 0,75€**

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, 23.09.2024</b>	Wirsingrolade <sup>g1,g,sn</sup> braune Soße <sup>20.g1,g3,g,sn,s,ssd</sup> und Salzkartoffeln	Reibekuchen Apfelmus <sup>3</sup>	Süßer Quark mit Himbeergeschmack <sup>La,M</sup>
	517 kcal, 17 g Eiweiß, 27 g Fett, 46 g KH	158 kcal, 2 g Eiweiß, 1 g Fett, 32 g KH	83 kcal, 10 g Eiweiß, 0 g Fett, 10 g KH
<b>Dienstag, 24.09.2024</b>	Süze mit Gewürzgurke und Zwiebeln <sup>20,2,3,4,8,9b,sn,ssd</sup> Remouladensoße <sup>1,2,3,9b,ei,sn</sup> Bratkartoffeln	Hähnchenbrust "Cordon bleu" <sup>2.g1,La,G,M</sup> mit Mischgemüse in Rahmsoße <sup>1.g1,g,sn</sup> Kartoffelpüree <sup>La,M</sup>	Bananen
	930 kcal, 16 g Eiweiß, 75 g Fett, 45 g KH	535 kcal, 33 g Eiweiß, 22 g Fett, 50 g KH	90 kcal, 1 g Eiweiß, 0 g Fett, 20 g KH
<b>Mittwoch, 25.09.2024</b>	Weißer Bohneneintopf <sup>2,3,5,ssd</sup> Roggenmischbrot <sup>g1,g2,g3,g</sup>	Nudeleintopf mit Hühnerfleisch <sup>3.g1,g,ei,s</sup> Roggenmischbrot <sup>g1,g2,g3,g</sup>	Mango-Joghurt mit Pflirsich <sup>1,3,9,La,M</sup>
	376 kcal, 22 g Eiweiß, 10 g Fett, 44 g KH	264 kcal, 15 g Eiweiß, 4 g Fett, 39 g KH	95 kcal, 3 g Eiweiß, 3 g Fett, 13 g KH
<b>Donnerstag, 26.09.2024</b>	Weißkrautpfanne mit Hackfleisch <sup>g1,g3,g,sn,s</sup> braune Soße <sup>20.g1,g3,g,sn,s,ssd</sup> und Salzkartoffeln	Putengeschnetzeltes <sup>3.g1,La,G,M</sup> mit Frühjahrgemüse mit Butter <sup>La,M</sup> Salzkartoffeln	Mandarinen-Orangen-Kompott
	551 kcal, 30 g Eiweiß, 25 g Fett, 45 g KH	378 kcal, 25 g Eiweiß, 12 g Fett, 39 g KH	71 kcal, 1 g Eiweiß, 0 g Fett, 16 g KH
<b>Freitag, 27.09.2024</b>	Tiegelwurst <sup>2</sup> Sauerkraut mit Speck und Kümmel Salzkartoffeln	Fischstäbchen paniert <sup>g1,g,fi</sup> Kräutersoße <sup>1,7.g1,La,G,sn,M</sup> und Kartoffelpüree <sup>3,La,M,ssd</sup> Blumenkohlсалat <sup>3,ssd</sup>	Rote Grütze mit Himbeergeschmack Dessertsöße mit Vanillegeschmack <sup>La,M</sup>
	721 kcal, 36 g Eiweiß, 49 g Fett, 32 g KH	421 kcal, 19 g Eiweiß, 17 g Fett, 46 g KH	97 kcal, 1 g Eiweiß, 0 g Fett, 22 g KH
<b>Samstag, 28.09.2024</b>	Deftiger Erbseneintopf mit Rauchfleisch <sup>2,3,5,ssd</sup> Roggenmischbrot <sup>g1,g2,g3,g</sup>	Gartengemüseintopf <sup>2,5,ssd</sup> Roggenmischbrot <sup>g1,g2,g3,g</sup>	Cappuccinopudding <sup>La,M</sup>
	399 kcal, 19 g Eiweiß, 7 g Fett, 56 g KH	244 kcal, 14 g Eiweiß, 7 g Fett, 28 g KH	92 kcal, 3 g Eiweiß, 1 g Fett, 17 g KH
<b>Sonntag, 29.09.2024</b>	Gekochtes Rindfleisch <sup>s</sup> Meerrettichsoße <sup>3.g1,La,G,M,ssd</sup> und Salzkartoffeln Rote Betesalat <sup>3,ssd</sup>	Kalbsgulasch <sup>20,La,M,ssd</sup> dazu Leipziger Allerlei <sup>La,M</sup> Thüringer Klöße <sup>3.g1,g,ssd</sup>	gewürfelte Pfirsiche-Kompott
	512 kcal, 21 g Eiweiß, 24 g Fett, 51 g KH	499 kcal, 26 g Eiweiß, 20 g Fett, 48 g KH	32 kcal, 1 g Eiweiß, 0 g Fett, 6 g KH

Enthält Zusatzstoffe: (1) mit Farbstoff; (2) mit Konservierungsstoff; (3) mit Antioxidationsmittel; (4) mit Geschmacksverstärker; (5) geschwefelt; (7) gewachst; (8) mit Phosphat; (9) mit Süßungsmitteln; (9b) mit Süßungsmittel. Enthält Allergene: (20) unter Verwendung von Alkohol; (G1) Weizen und Weizenzweizugnisse; (G2) Roggen und Roggenzweizugnisse; (G3) Gerste und Gerstenzugnisse; (La) Laktose; (G) Glutenhaltiges Getreide und -zweizugnisse; (Ei) Eier und -zweizugnisse; (Fi) Fisch und -zweizugnisse; (M) Milch und -zweizugnisse einschli. Laktose; (S) Salterte und -zweizugnisse; (Sn) Seif und -zweizugnisse; (Sd) Schwefeldioxid und Sulfide in einer Konzentration von mehr als 10mg/kg oder 10/mg/l, als SO2 angegeben

**Menü 1: 8,70€**  
**Menü 2: 8,70€**  
**Dessert: 0,75€**

Name : ..... Unterschrift: .....

An- und Abmeldungen werden bis 16.00 Uhr des jeweiligen Vortrags 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
Montag, 30.09.2024	Gefüllte Paprikaschote gelb Paprikarahmsoße <sup>1, g1, La, G, Su, M</sup> Salzkartoffeln  539 kcal, 20 g Eiweiß, 28 g Fett, 50 g KH	Quarkkeulchen <sup>g1, La, G, E, LM</sup> Dessertsoße mit Vanillegeschmack <sup>La, M</sup>  452 kcal, 15 g Eiweiß, 12 g Fett, 69 g KH	Apfelmus <sup>3</sup>  68 kcal, 0 g Eiweiß, 0 g Fett, 14 g KH

Enthält Zusatzstoffe: (1) mit Farbstoff; (3) mit Antioxidationsmittel Enthält Allergene: (G1) Weizen und Weizenerezeugnisse; (La) Laktose; (G) Glutenhaltiges Getreide und -erzeugnisse; (E) Eier und -erzeugnisse; (Sb) Soja und -erzeugnisse; (M) Milch und -erzeugnisse einschli. Laktose

**Menü 1: 8,70€**  
**Menü 2: 8,70€**  
**Dessert: 0,75€**

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.