

Speiseplan von Seniorenheim

12.09.2022 - 18.09.2022

KW 37	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	Frühstück ∫ ∞ 14 15 g a2 a x g1 a1 N: 978.84 kcal F: 46.64 g GF: 21.19 g C: 111.17 g Z: 46.32 g P: 28.00 g S: 3.35 g B: 9.28 BE	Frühstück ∫ ∞ 14 15 g a2 a x g1 a1 N: 978.84 kcal F: 46.64 g GF: 21.19 g C: 111.17 g Z: 46.32 g P: 28.00 g S: 3.35 g B: 9.28 BE	Frühstück ∫ ∞ 14 15 g a2 a x g1 a1 N: 978.84 kcal F: 46.64 g GF: 21.19 g C: 111.17 g Z: 46.32 g P: 28.00 g S: 3.35 g B: 9.28 BE	Frühstück ∫ ∞ 14 15 g a2 a x g1 a1 N: 978.84 kcal F: 46.64 g GF: 21.19 g C: 111.17 g Z: 46.32 g P: 28.00 g S: 3.35 g B: 9.28 BE	Frühstück ∫ ∞ 14 15 g a2 a x g1 a1 N: 978.84 kcal F: 46.64 g GF: 21.19 g C: 111.17 g Z: 46.32 g P: 28.00 g S: 3.35 g B: 9.28 BE	Frühstück ∫ ∞ 14 15 g a2 a x g1 a1 N: 978.84 kcal F: 46.64 g GF: 21.19 g C: 111.17 g Z: 46.32 g P: 28.00 g S: 3.35 g B: 9.28 BE	Frühstück und Ei ∫ ∞ 15 c g a g1 a1 N: 732.03 kcal F: 53.64 g GF: 22.10 g C: 30.37 g Z: 3.79 g P: 33.03 g S: 2.75 g B: 2.53 BE
Abendbrot	Abendbrot Boulette ψ ∫ ∞ 15 g a2 a g1 a1 N: 811.31 kcal F: 59.30 g GF: 25.99 g C: 31.31 g Z: 2.59 g P: 39.21 g S: 3.30 g B: 2.60 BE	Abendbrot Heringssalat weiß ∫ ∞ 15 g a2 d a g1 a1 N: 670.19 kcal F: 54.55 g GF: 25.62 g C: 23.15 g Z: 1.74 g P: 22.77 g S: 3.40 g B: 1.93 BE	Abendbrot Schopskasalat ∫ ∞ 15 g a2 a g1 a1 N: 623.36 kcal F: 47.01 g GF: 21.85 g C: 29.49 g Z: 11.32 g P: 21.01 g S: 2.31 g B: 2.46 BE	Abendbrot ∫ ∞ 15 g a2 a g1 a1 N: 571.63 kcal F: 46.66 g GF: 21.76 g C: 19.14 g Z: 1.12 g P: 19.80 g S: 2.30 g B: 1.59 BE	Abendbrot Zwiebelmett ψ ∫ ∞ 15 g a2 a g1 a1 N: 747.38 kcal F: 60.90 g GF: 28.31 g C: 22.68 g Z: 4.55 g P: 28.59 g S: 3.28 g B: 1.89 BE	Abendbrot ∫ ∞ 15 g a2 a g1 a1 N: 571.63 kcal F: 46.66 g GF: 21.76 g C: 19.14 g Z: 1.12 g P: 19.80 g S: 2.30 g B: 1.59 BE	Abendbrot Eiersalat ∫ ∞ 15 c g a2 a g1 a1 N: 763.15 kcal F: 60.87 g GF: 27.17 g C: 27.01 g Z: 8.63 g P: 28.02 g S: 2.81 g B: 2.25 BE
Essen 1	Schupfnudelpfanne mit Kassler ∫ ∞ 15 c g a g1 a1 N: 326.77 kcal F: 10.16 g GF: 4.99 g C: 38.21 g Z: 6.00 g P: 19.53 g S: 1.90 g B: 3.18 BE	zwei Königsberger Klopse Kapernsoße Salzkartoffeln rote Betesalat ∫ ∞ c g a g1 a1 N: 503.33 kcal F: 23.44 g GF: 10.96 g C: 48.78 g Z: 5.42 g P: 23.14 g S: 11.22 g B: 4.06 BE	Linseneintopf Knacker ∞ 15 i y N: 345.14 kcal F: 15.54 g GF: 5.91 g C: 29.82 g Z: 6.20 g P: 21.16 g S: 1.07 g B: 2.49 BE	Hähnchenschenkel Letchogemüse fünf Kroketten ♣ c g a N: 756.33 kcal F: 43.84 g GF: 16.82 g C: 43.26 g Z: 9.88 g P: 46.90 g S: 5.86 g B: 3.60 BE	Matjesfilet Hausfrauensoße Salzkartoffeln ∫ c g d g1 N: 577.67 kcal F: 32.52 g GF: 8.85 g C: 41.80 g Z: 11.21 g P: 28.26 g S: 15.28 g B: 3.48 BE	Grünkohleintopf Schweinefleisch & ∞ 2 15 N: 250.85 kcal F: 16.98 g GF: 4.96 g C: 8.51 g Z: 6.29 g P: 15.83 g S: 2.06 g B: 0.71 BE	Szegediner Gulasch Salzkartoffeln & ∞ 2 15 a N: 505.10 kcal F: 23.35 g GF: 9.18 g C: 42.83 g Z: 8.65 g P: 29.67 g S: 13.11 g B: 3.56 BE
Nachtsch	Fruchtjoghurt ∇ ∫ g g1 N: 132.55 kcal F: 3.76 g GF: 1.75 g C: 18.88 g Z: 18.88 g P: 4.93 g S: 0.21 g B: 1.57 BE	frisches Obst ∇ ∞ N: 71.65 kcal F: 0.14 g GF: 0.05 g C: 16.02 g Z: 13.81 g P: 0.92 g S: 0.00 g B: 1.34 BE	Fruchtcocktail ∇ ∞ N: 92.62 kcal F: 0.14 g GF: 0.02 g C: 22.47 g Z: 22.47 g P: 0.38 g S: 0.01 g B: 1.88 BE	Kuchen ∇ ∫ c g a g1 a1 N: 212.32 kcal F: 9.35 g GF: 5.70 g C: 27.68 g Z: 12.21 g P: 3.27 g S: 0.03 g B: 2.31 BE		frisches Obst ∇ ∞ N: 71.65 kcal F: 0.14 g GF: 0.05 g C: 16.02 g Z: 13.81 g P: 0.92 g S: 0.00 g B: 1.34 BE	Kuchen ∇ ∫ c g a g1 a1 N: 212.32 kcal F: 9.35 g GF: 5.70 g C: 27.68 g Z: 12.21 g P: 3.27 g S: 0.03 g B: 2.31 BE
Essen 2	bunte Nudelsuppe ∫ 2 g a g1 a1 N: 328.09 kcal F: 24.29 g GF: 12.09 g C: 22.14 g Z: 8.80 g P: 5.46 g S: 1.99 g B: 1.85 BE	Kartoffelbrokkoligratin Tomatensoße ∇ ∫ g a g1 N: 408.56 kcal F: 24.77 g GF: 14.90 g C: 36.74 g Z: 14.21 g P: 8.89 g S: 5.42 g B: 3.06 BE	Eierragout Püree ∇ ∫ c y g a g1 a1 N: 372.49 kcal F: 14.96 g GF: 5.32 g C: 37.70 g Z: 6.23 g P: 20.52 g S: 1.03 g B: 3.14 BE	Grießbrei warme Kirschen ∇ ∫ g a g1 a1 N: 365.44 kcal F: 11.60 g GF: 7.38 g C: 53.16 g Z: 19.09 g P: 11.32 g S: 0.22 g B: 4.43 BE	Kräuterquark Leinöl Salzkartoffeln ∇ ∫ g g1 N: 455.74 kcal F: 14.38 g GF: 3.52 g C: 45.66 g Z: 15.51 g P: 32.98 g S: 5.21 g B: 3.81 BE	Gefüllter Germknödel Vanillesoße ∫ c z g a g1 a1 N: 529.54 kcal F: 7.22 g GF: 3.90 g C: 96.84 g Z: 33.04 g P: 14.97 g S: 1.01 g B: 8.05 BE	Fischgulasch Salzkartoffeln i g d a a1 N: 232.39 kcal F: 10.52 g GF: 5.04 g C: 13.75 g Z: 7.51 g P: 20.23 g S: 1.31 g B: 1.14 BE

Nährwertangaben pro Portion N: Brennwert F: Fett GF: davon gesättigte Fettsäuren C: Kohlenhydrate Z: davon Zucker P: Eiweiß S: Salz B: Broteinheit

Allergene Inhaltsstoffe

- a Gluten
- a1 Weizen
- a2 Roggen
- c Eier
- d Fisch
- g1 Milcheiweiß
- i Sellerie
- x Honig
- y Hülsenfrucht
- z Zitrusfrucht

Zusatzstoffe

- 2 mit Konservierungsstoffen
- 14 coffeinhaltig
- 15 Nitrat/Nitrit

Eigenschaften

- ♣ Geflügel
- & Muskelfleisch
- ∞ Schweinefleisch
- ∇ Vegetarisch
- ∫ Laktose
- ψ Rindfleisch
- ∞ Vegan