

SPEISEPLAN

Montag, 29.07.19 - Sonntag, 4.08.19



Nährwerte beziehen sich auf eine Normalportion

Die Menülinie mit dem Fit im Alter - Logo entspricht dem "DGE-Qualitätsstandard für Verpflegung für Essen auf Räder" und wurde von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) zertifiziert.

	Mo, 29.Juli	Di, 30.Juli	Mi, 31.Juli	Do, 1.August	Fr, 2.August	Sa, 03.August	So, 04.August
Menü 1 	Brokkoli-Nußcke Kartoffelpüree Eisbergsalat Joghurtdressing Nährwert kj: 2109 kJ, Nährwert kcal: 504 kcal, Broteinheiten: 7 BE c	Hähnchen-Schenkel Vollkornreis Gurkensalat Sahnedressing Nährwert kj: 2534 kJ, Nährwert kcal: 606 kcal, Broteinheiten: 4 BE c	Ei-Taler Kartoffeln Baked Beans (weiße Bohnen mit Tomaten) 1 Nährwert kj: 1356 kJ, Nährwert kcal: 324 kcal, Broteinheiten: 3 BE b, d	Putenspieß Curryreis, Eisbergsalat Joghurtdressing Nährwert kj: 1144 kJ, Nährwert kcal: 274 kcal, Broteinheiten: 4 BE c, j	Seelachsfilet Bourdelaise, Butterkartoffeln Gurkensalat Sahnedressing Nährwert kj: 3051 kJ, Nährwert kcal: 727 kcal, Broteinheiten: 8 BE c	Linsen-Spätzle-Eintopf vegetarisch Nährwert kj: 2004 kJ, Nährwert kcal: 479 kcal, Broteinheiten: 10 BE a1, b	Rindfleischsuppe Rindertafelspitz Meerrettich-Soße, Kartoffeln Rotkrautsalat Nährwert kj: 2499 kJ, Nährwert kcal: 596 kcal, Broteinheiten: 3 BE c
Menü 2	Reibekuchen Apfelmus Nährwert kj: 294 kJ, Nährwert kcal: 69 kcal, Broteinheiten: 2 BE a1, b	Minestrone (italienische Gemüsesuppe) Nährwert kj: 2402 kJ, Nährwert kcal: 574 kcal, Broteinheiten: 2 BE d	Lasagne Eisbergsalat Joghurt-Dressing 8 Nährwert kj: 1772 kJ, Nährwert kcal: 424 kcal, Broteinheiten: 2,5 BE a, b, c	Schnippelbohen-Eintopf Rheinischer Art mit Geflügelbällchen Nährwert kj: 1228 kJ, Nährwert kcal: 295 kcal, Broteinheiten: 0,5 BE a1, b, c, h	Gebratenes Schollenfilet Pfälzer Kartoffelsalat Nährwert kj: 1062 kJ, Nährwert kcal: 253 kcal, Broteinheiten: 1 BE a	Cremiger-paprika-Hack (Rind)-Eintopf 1 Nährwert kj: 2199 kJ, Nährwert kcal: 529 kcal, Broteinheiten: 4,5 BE c	Rindfleischsuppe Kaninchenkeule Kartoffelklöße Butterbohnen Nährwert kj: 2210 kJ, Nährwert kcal: 527 kcal, Broteinheiten: 3 BE d, h
Menü 3	Mini Klöße mit Putenschinken Sahnesoße Eisbergsalat Viniagrette 8 Nährwert kj: 2027 kJ, Nährwert kcal: 486 kcal, Broteinheiten: 2,5 BE a, c, h	Suppe Gebackene Grießschnitte Kirschkompott Nährwert kj: 2547 kJ, Nährwert kcal: 607 kcal, Broteinheiten: 7,5 BE c	Lamm Hack Steak Steckrüben Kartoffeln 4 Nährwert kj: 1534 kJ, Nährwert kcal: 367 kcal, Broteinheiten: 3 BE a	vegetarische Graupensuppe Nährwert kj: 591 kJ, Nährwert kcal: 141 kcal, Broteinheiten: 2,5 BE d	Gemüse Kuchen Möhr/Brok/Blum. Kräutersoße Eisbergsalat Sahnedressing Nährwert kj: 3508 kJ, Nährwert kcal: 838 kcal, Broteinheiten: 2,5 BE a1, b, c	Auf Anfrage Vegetarisch Nährwert kj: 0 kJ, Nährwert kcal: 0 kcal, Broteinheiten: 0 BE	
Dessert 	Milchpudding Butterkeks * Nährwert kj: 593 kJ, Nährwert kcal: 141 kcal, Broteinheiten: 2 BE a1, c	Pfirsiche Nährwert kj: 1700 kJ, Nährwert kcal: 410 kcal, Broteinheiten: 7,5 BE	Mandarinenquark Nährwert kj: 670 kJ, Nährwert kcal: 160 kcal, Broteinheiten: 1 BE c	Naturjoghurt mit Himbeerpüree Nährwert kj: 366 kJ, Nährwert kcal: 86 kcal, Broteinheiten: 1 BE c	Erdbeer-Aprikosen-Bananen-Smoothie Nährwert kj: 318 kJ, Nährwert kcal: 76 kcal, Broteinheiten: 1,5 BE	Naturjoghurt mit Heidelbeeren Nährwert kj: 294 kJ, Nährwert kcal: 69 kcal, Broteinheiten: 1 BE c	Obstsalat (Apfel/Birne/Trauben) Nährwert kj: 455 kJ, Nährwert kcal: 109 kcal, Broteinheiten: 2 BE

* = wahlweise Frischobst

1 = mit Farbstoff, 4 = mit Geschmacksverstärker, 8 = mit Phosphat

a - Glutenthaltiges Getreide, a1 - Weizen, b - Eier, c - Milch einschl. Laktose, d - Sellerie, h - Senf, j - Soja