

# SPEISEPLAN

Montag, 9.09.19 - Sonntag, 15.09.19



## 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, 9. September	Di, 10. September	Mi, 11. September	Do, 12. September	Fr, 13. September	Sa, 14. September	So, 15. September
<b>Menü 1</b> 	<b>Kürbis Polenta- auflauf Tomaten- Soße Mixsalat (Möh, Radi, Eisb) Dres Essig/Öl</b> Nährwert kj: 3638 kJ, Nährwert kcal: 868 kcal, Broteinheiten: 3,5 BE b, c, h	<b>Chinesische Gemüsepfanne (bamb, Zuckersc Hähnchenfleisch Vollkornreis</b> Nährwert kj: 1572 kJ, Nährwert kcal: 376 kcal, Broteinheiten: 4 BE	<b>Tellerösti (Kar- toffelbraten) Kräuterquark Tomatensalat Joghurtdressing</b> Nährwert kj: 2121 kJ, Nährwert kcal: 508 kcal, Broteinheiten: 4 BE c	<b>Kassler (Schwein) Sauerkraut Kartoffelpüree</b> Nährwert kj: 3151 kJ, Nährwert kcal: 753 kcal, Broteinheiten: 6,5 BE c	<b>Rotbarschfilet (Fisch)gebraten Schnittlauchpüree Kräutersoße Gurkensalat Joghurtdressing</b> Nährwert kj: 2374 kJ, Nährwert kcal: 565 kcal, Broteinheiten: 7 BE c	<b>vegetarische Gemüsesuppe Brok/Bohn/Möhr/ Blum mit Kartoffelwürfeln</b> Nährwert kj: 2402 kJ, Nährwert kcal: 574 kcal, Broteinheiten: 2 BE d	<b>Brokkolisuppe Fleischspieß Curryreis, Eisbergsalat Joghurtdressing</b> Nährwert kj: 1974 kJ, Nährwert kcal: 473 kcal, Broteinheiten: 4,5 BE c, j
<b>Menü 2</b>	<b>Kohlroularden mit Geflügelfüllung Dunkle Soße Kartoffelpüree</b> Nährwert kj: 2040 kJ, Nährwert kcal: 486 kcal, Broteinheiten: 7 BE a1, c, d	<b>Hühnersuppe</b> Nährwert kj: 1491 kJ, Nährwert kcal: 357 kcal, Broteinheiten: 3,5 BE	<b>Rinderleber Apfel- Zwiebel - Gemüse Kartoffelpüree</b> Nährwert kj: 3623 kJ, Nährwert kcal: 864 kcal, Broteinheiten: 11 BE a, c	<b>Kohlrabieintopf mit Mettwurst- Scheiben</b> Nährwert kj: 1220 kJ, Nährwert kcal: 291 kcal, Broteinheiten: 1,5 BE c	<b>Seelachs pan. (Fisch)Dillsauce Kartoffeln Gurkensalat Joghurtdressing</b> Nährwert kj: 2423 kJ, Nährwert kcal: 578 kcal, Broteinheiten: 4 BE a1, c, e	<b>Stielmus Eintopf mit Rauchfleisch</b> Nährwert kj: 4130 kJ, Nährwert kcal: 982 kcal, Broteinheiten: 14,5 BE 8	<b>Gemüsebollion Schweineroularde Kartoffeln Bohnensalat</b> Nährwert kj: 1830 kJ, Nährwert kcal: 437 kcal, Broteinheiten: 3 BE 2, 3 a1, c
<b>Menü 3</b>	<b>Frische Bratwurst Möhren- Zucchini Gemüse Kartoffeln</b> Nährwert kj: 2286 kJ, Nährwert kcal: 546 kcal, Broteinheiten: 3,5 BE 4, 8	<b>Blumenkohl- cremesuppe Milchreis Kirschkompott</b> Nährwert kj: 2182 kJ, Nährwert kcal: 520 kcal, Broteinheiten: 7,5 BE c	<b>Hackbällchen Tomatensoße Nudeln Salat</b> Nährwert kj: 2109 kJ, Nährwert kcal: 504 kcal, Broteinheiten: 4 BE a1, b, h	<b>Weißer Bohnen Eintopf mit Kartoffelwürfeln Suppengemüse vegetarisch</b> Nährwert kj: 1713 kJ, Nährwert kcal: 408 kcal, Broteinheiten: 1,5 BE d	<b>Sommergarten- Pfannengemüse (Kohlr, Möhr, Brok) Schupfnudeln Kräutersoße</b> Nährwert kj: 1800 kJ, Nährwert kcal: 426 kcal, Broteinheiten: 3,5 BE a1, b		<b>Auf Anfrage Vegetarisch</b> Nährwert kj: 0 kJ, Nährwert kcal: 0 kcal, Broteinheiten: 0 BE
<b>Dessert</b> 	<b>Schokoladen- Pudding</b> * 1 Nährwert kj: 456 kJ, Nährwert kcal: 108 kcal, Broteinheiten: 2,5 BE c	<b>Pflaumen, Zwetschgen</b> Nährwert kj: 1970 kJ, Nährwert kcal: 470 kcal, Broteinheiten: 8,5 BE	<b>Quarkspeise mit Johannisbeeren</b> Nährwert kj: 604 kJ, Nährwert kcal: 144 kcal, Broteinheiten: 1,5 BE c	<b>Fruchtjoghurt Aprikose</b> Nährwert kj: 607 kJ, Nährwert kcal: 143 kcal, Broteinheiten: 2 BE c	<b>Banane</b> Nährwert kj: 517 kJ, Nährwert kcal: 124 kcal, Broteinheiten: 2,5 BE	<b>Naturjoghurt mit Erdbeeren</b> Nährwert kj: 230 kJ, Nährwert kcal: 54 kcal, Broteinheiten: 0,5 BE c	<b>Obstsalat (Apfel/Birne/ Trauben)</b> Nährwert kj: 455 kJ, Nährwert kcal: 109 kcal, Broteinheiten: 2 BE

\* = wahlweise Frischobst

1 = mit Farbstoff, 2 = mit Konservierungsstoffen, 3 = mit Antioxidationsmittel, 4 = mit Geschmacksverstärker, 8 = mit Phosphat

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