

# SPEISEPLAN

Montag, 23.03.20 - Sonntag, 29.03.20



## 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, 23.März	Di, 24.März	Mi, 25.März	Do, 26.März	Fr, 27.März	Sa, 28.März	So, 29.März
<b>Menü 1</b> 	<b>Gemüse-Reispfanne</b> Chinakohlsalat Vinaigrette Nährwert kj: 1726 kJ, Nährwert kcal: 412 kcal, Broteinheiten: 5,5 BE h	<b>Hühner-Frikassee</b> Vollkornreis Eisbergsalat Essig/Öl Dres. Nährwert kj: 2280 kJ, Nährwert kcal: 545 kcal, Broteinheiten: 4,5 BE c, h	<b>Polentatasche</b> gefüllt mit Spinat und Käse Tomatensoße Gurkensalat Joghurtdressing Nährwert kj: 2023 kJ, Nährwert kcal: 483 kcal, Broteinheiten: 0 BE a1, c	<b>Königsberger Klopse</b> (Geflügel) Reis Rote Beete Nährwert kj: 2441 kJ, Nährwert kcal: 583 kcal, Broteinheiten: 5 BE a, b, c	<b>Seelachsfilet</b> Bourdelaise, Butterkartoffeln Gurkensalat Sahnedressing Nährwert kj: 3051 kJ, Nährwert kcal: 727 kcal, Broteinheiten: 8 BE c	<b>Weißkohl-Eintopf</b> (Weißkohl, Kartoffeln, Wursteinlage) 8 Nährwert kj: 2004 kJ, Nährwert kcal: 480 kcal, Broteinheiten: 2 BE	<b>Rinderleber</b> Apfel- Zwiebel - Gemüse Kartoffelpüree Nährwert kj: 3623 kJ, Nährwert kcal: 864 kcal, Broteinheiten: 11 BE a, c
<b>Menü 2</b>	<b>Lamm Hack Steak</b> Bohnensalat Joghurtdressing Kartoffeln 4 Nährwert kj: 1497 kJ, Nährwert kcal: 358 kcal, Broteinheiten: 3 BE a, c	<b>Wirsing-Kartoffel-Möhreneintopf</b> mit Geflügel Wiener Nährwert kj: 625 kJ, Nährwert kcal: 149 kcal, Broteinheiten: 1,5 BE d, h, j	<b>Putenober-Keule</b> Bratensoße Möhrengemüse Kartoffeln Nährwert kj: 2266 kJ, Nährwert kcal: 541 kcal, Broteinheiten: 4,5 BE d	<b>vegetarische Graupensuppe</b> Nährwert kj: 591 kJ, Nährwert kcal: 141 kcal, Broteinheiten: 2,5 BE d	<b>Happy Fischfiguren</b> Kartoffelpüree Gurkensalat Nährwert kj: 3125 kJ, Nährwert kcal: 745 kcal, Broteinheiten: 8 BE a1, c, e	<b>Kartoffel-Lauch-Hackfleisch-</b> (Rind/Schwein) Eintopf Nährwert kj: 1318 kJ, Nährwert kcal: 316 kcal, Broteinheiten: 2,5 BE	<b>Forelle "Müllerin"</b> Butter-Kartoffeln Eisbergsalat Sahnedressing Nährwert kj: 1119 kJ, Nährwert kcal: 314 kcal, Broteinheiten: 2,5 BE c, e
<b>Menü 3</b>	<b>Fleisch-Käse Kohlrabigemüse</b> Stampf-Kartoffeln 1, 4, 8 Nährwert kj: 3053 kJ, Nährwert kcal: 728 kcal, Broteinheiten: 4 BE c	<b>Blumenkoh-Cremesuppe</b> Pfannkuchen Pflirsichkompott Vanillesoße 2 Nährwert kj: 1987 kJ, Nährwert kcal: 471 kcal, Broteinheiten: 7 BE a, b, c	<b>Gemüseragout Nudeln</b> Nährwert kj: 1466 kJ, Nährwert kcal: 350 kcal, Broteinheiten: 5 BE a1, b	<b>Lauchcreme-Suppe</b> Röllchen Nährwert kj: 1583 kJ, Nährwert kcal: 378 kcal, Broteinheiten: 3 BE c	<b>Geflügelhackbällchen</b> Tomatensoße Nudeln Salat Nährwert kj: 2101 kJ, Nährwert kcal: 502 kcal, Broteinheiten: 4 BE a1, b, h	<b>Auf Anfrage Vegetarisch</b> Nährwert kj: 0 kJ, Nährwert kcal: 0 kcal, Broteinheiten: 0 BE	<b>Auf Anfrage Vegetarisch</b> Nährwert kj: 0 kJ, Nährwert kcal: 0 kcal, Broteinheiten: 0 BE
<b>Dessert</b> 	<b>Milchpudding Butterkeks</b> * Nährwert kj: 485 kJ, Nährwert kcal: 115 kcal, Broteinheiten: 2 BE a1, c	<b>Pflaume</b> Nährwert kj: 26 kJ, Nährwert kcal: 6 kcal, Broteinheiten: 0 BE	<b>Quarkspeise mit Kirschen</b> Nährwert kj: 668 kJ, Nährwert kcal: 159 kcal, Broteinheiten: 1,5 BE c	<b>Erdbeerjoghurt</b> Nährwert kj: 282 kJ, Nährwert kcal: 66 kcal, Broteinheiten: 1 BE c	<b>Kiwi</b> Nährwert kj: 26 kJ, Nährwert kcal: 6 kcal, Broteinheiten: 0 BE	<b>Naturjoghurt mit Birnen</b> Nährwert kj: 363 kJ, Nährwert kcal: 86 kcal, Broteinheiten: 1,5 BE c	<b>Bayrischcreme</b> * Nährwert kj: 533 kJ, Nährwert kcal: 128 kcal, Broteinheiten: 1 BE c

\* = wahlweise Frischobst

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

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