

SPEISEPLAN

Montag, 27.07.20 - Sonntag, 2.08.20



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, 27.Juli | Di, 28.Juli | Mi, 29.Juli | Do, 30.Juli | Fr, 31.Juli | Sa, 01.August | So, 02.August |
|--|---|--|--|---|---|--|--|
| Menü 1  | Maultaschen vegetarisch Auflauf Salatmix Joghurtdressing 2, 4, 8 Nährwert kj: 2151 kJ, Nährwert kcal: 512 kcal, Broteinheiten: 3,5 BE a, b, c, h | Hähnchenbrust Bratensoße Grünkern Karottensalat Nährwert kj: 1854 kJ, Nährwert kcal: 442 kcal, Broteinheiten: 3,5 BE a5, c | Gemüse-Knusper-Dino Gnocchis Kräutersauce Salatmix Joghurtdressing 4 Nährwert kj: 1495 kJ, Nährwert kcal: 357 kcal, Broteinheiten: 5 BE | Geflügel - Currywurst Krokettenzapfen Salat Sahnedressing Nährwert kj: 2804 kJ, Nährwert kcal: 670 kcal, Broteinheiten: 5 BE h | Bratfisch (Seelachs) Kartoffelsalat Remoulade 2, 8 Nährwert kj: 3424 kJ, Nährwert kcal: 817 kcal, Broteinheiten: 4 BE a, b, c, d, h | Hühner-Frikassee Reis Eisbergsalat Essig/Öl Dres. Nährwert kj: 2280 kJ, Nährwert kcal: 545 kcal, Broteinheiten: 4,5 BE c, h | Schweinegulasch Spätzle Bohnensalat Nährwert kj: 1115 kJ, Nährwert kcal: 267 kcal, Broteinheiten: 0,5 BE |
| Menü 2 | Putenschnitzel Hawaii Kroketten-Zapfen Salatmix Joghurtdressing 3 Nährwert kj: 1305 kJ, Nährwert kcal: 311 kcal, Broteinheiten: 3 BE | Tagessuppe Pfannkuchen Kirschen Vanillesoße 2, 9 Nährwert kj: 1569 kJ, Nährwert kcal: 373 kcal, Broteinheiten: 5,5 BE a, c | Lasagne Eisbergsalat Joghurtdressing 8 Nährwert kj: 1764 kJ, Nährwert kcal: 422 kcal, Broteinheiten: 2,5 BE a, b, c | Hühnereintopf mit Nudeleinlage Nährwert kj: 1491 kJ, Nährwert kcal: 357 kcal, Broteinheiten: 3,5 BE | Kibbeling (Fisch) Stampfkartoffeln, Gurkensalat Nährwert kj: 1751 kJ, Nährwert kcal: 418 kcal, Broteinheiten: 3,5 BE c | Tomaten-Reis-Eintopf Röggelchen 1 Nährwert kj: 1567 kJ, Nährwert kcal: 373 kcal, Broteinheiten: 8,5 BE g, m | Himmel und Erde (Äpfel/Panhas) Stampfkartoffeln Zwiebelgemüse Nährwert kj: 2372 kJ, Nährwert kcal: 565 kcal, Broteinheiten: 7,5 BE a, c |
| Menü 3 | Gemüse-Frikadelle Kräutersoße Kartoffel Salatmix Joghurtdressing Nährwert kj: 2169 kJ, Nährwert kcal: 517 kcal, Broteinheiten: 3,5 BE a, b | Minestrone (italienische Gemüsesuppe) Nährwert kj: 2402 kJ, Nährwert kcal: 574 kcal, Broteinheiten: 2 BE d | Gemüselasagne Eisbergsalat Joghurtdressing 8 Nährwert kj: 1762 kJ, Nährwert kcal: 420 kcal, Broteinheiten: 3,5 BE a, b, c, h | Brokkolisuppe Röggelchen Nährwert kj: 2649 kJ, Nährwert kcal: 633 kcal, Broteinheiten: 2 BE a1, c, d | vegetarisches Chili (Soja) mit Reis und Röggelchen 2 Nährwert kj: 2744 kJ, Nährwert kcal: 656 kcal, Broteinheiten: 7,5 BE a, j | | Auf Anfrage Vegetarisch Nährwert kj: 0 kJ, Nährwert kcal: 0 kcal, Broteinheiten: 0 BE |
| Dessert  | Schokoladen-Pudding * 1 Nährwert kj: 456 kJ, Nährwert kcal: 108 kcal, Broteinheiten: 2,5 BE c | Melone Nährwert kj: 240 kJ, Nährwert kcal: 57 kcal, Broteinheiten: 1 BE | Quarkspeise mit Ananas Nährwert kj: 618 kJ, Nährwert kcal: 147 kcal, Broteinheiten: 2 BE c | Fruchtjoghurt Heidelbeere Nährwert kj: 514 kJ, Nährwert kcal: 121 kcal, Broteinheiten: 1,5 BE c | Pflaume Nährwert kj: 26 kJ, Nährwert kcal: 6 kcal, Broteinheiten: 0 BE | Naturjoghurt mit Erdbeeren Nährwert kj: 230 kJ, Nährwert kcal: 54 kcal, Broteinheiten: 0,5 BE c | rote Grütze * Nährwert kj: 62 kJ, Nährwert kcal: 15 kcal, Broteinheiten: 0,5 BE |

* = wahlweise Frischobst

1 = mit Farbstoff, 2 = mit Konservierungsstoffen, 3 = mit Antioxidationsmittel, 4 = mit Geschmacksverstärker, 8 = mit Phosphat, 9 = mit Süßungsmitteln

a - Glutenhaltiges Getreide, a1 - Weizen, a5 - Dinkel, b - Eier, c - Milch einschl. Laktose, d - Sellerie, g - Schalenfrüchte, h - Senf, j - Soja, m - Lupine