

# SPEISEPLAN Montag, 21.09.20 - Sonntag, 27.09.20



## 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, 21. September	Di, 22. September	Mi, 23. September	Do, 24. September	Fr, 25. September	Sa, 26. September	So, 27. September
<b>Menü 1</b> 	<b>Maultaschen vegetarisch</b> <b>Auflauf</b> <b>Salatmix</b> <b>Joghurtdressing</b> 2, 4, 8 Nährwert kj: 2151 kJ, Nährwert kcal: 512 kcal, Broteinheiten: 3,5 BE a, b, c, h	<b>Putengulasch,</b> <b>Vollkornreis</b> <b>Salat</b> <b>Joghurtdressing</b> Nährwert kj: 2536 kJ, Nährwert kcal: 606 kcal, Broteinheiten: 5 BE c, h	<b>Gemüse-Nuggets, Soße</b> <b>Süss/sauer</b> <b>Knöpfe,</b> <b>Mixsalat</b> <b>Joghurtdressing</b> 9 Nährwert kj: 2471 kJ, Nährwert kcal: 591 kcal, Broteinheiten: 7,5 BE	<b>Tagessuppe</b> <b>Schnitzel</b> <b>Kartoffelsalat</b> Nährwert kj: 1718 kJ, Nährwert kcal: 410 kcal, Broteinheiten: 2 BE a, b, d, h	<b>Fischstäbchen</b> <b>Kartoffelpüree</b> <b>Gurkensalat</b> Nährwert kj: 2921 kJ, Nährwert kcal: 696 kcal, Broteinheiten: 7,5 BE a1, c, e	<b>Schweineroularde</b> <b>Kartoffeln</b> <b>Rotkohl</b> <b>Sauce</b> Nährwert kj: 2218 kJ, Nährwert kcal: 530 kcal, Broteinheiten: 3 BE d	<b>Rindergulasch</b> <b>Kartoffeln</b> <b>Bohnensalat</b> <b>Joghurtdressing</b> Nährwert kj: 1702 kJ, Nährwert kcal: 406 kcal, Broteinheiten: 3,5 BE c
<b>Menü 2</b>	<b>Frikadellen (Rind)</b> <b>Zwiebelrahm</b> <b>Stampkartoffeln</b> <b>Erbsen-Möhren</b> 3 Nährwert kj: 2095 kJ, Nährwert kcal: 501 kcal, Broteinheiten: 3 BE a, b, c	<b>Tagessuppe</b> <b>Milchreis</b> <b>Apfelmus</b> <b>Zimt Zucker</b> Nährwert kj: 1880 kJ, Nährwert kcal: 448 kcal, Broteinheiten: 7,5 BE c	<b>Hähnchen-schenkel</b> <b>Kartoffel-endivien salat-</b> Nährwert kj: 2868 kJ, Nährwert kcal: 685 kcal, Broteinheiten: 6,5 BE c	<b>Kartoffelsuppe mit</b> <b>Geflügelwiener</b> Nährwert kj: 1093 kJ, Nährwert kcal: 261 kcal, Broteinheiten: 4,5 BE d, g, m	<b>Seelachs paniert</b> <b>Dillsauce,</b> <b>Kartoffeln,</b> <b>Gurkensalat</b> <b>Joghurtdressing</b> Nährwert kj: 2423 kJ, Nährwert kcal: 578 kcal, Broteinheiten: 4 BE a1, c, e	<b>Reibekuchen</b> <b>Apfelmus</b> Nährwert kj: 294 kJ, Nährwert kcal: 69 kcal, Broteinheiten: 2 BE a1, b	<b>Tagessuppe</b> <b>Kassler, (Schwein),</b> <b>Sauerkraut,</b> <b>Kartoffelpüree</b> 2, 4, 8 Nährwert kj: 4967 kJ, Nährwert kcal: 1186 kcal, Broteinheiten: 7 BE c, d, h, j
<b>Menü 3</b>	<b>Tortellini mit Brokkoli und Sahnesauce</b> Nährwert kj: 1895 kJ, Nährwert kcal: 452 kcal, Broteinheiten: 5,5 BE c, h	<b>Linseneintopf mit Mettenden</b> 2, 4, 8 Nährwert kj: 1464 kJ, Nährwert kcal: 349 kcal, Broteinheiten: 3 BE d	<b>Gemüse-Frikadelle</b> <b>Kräutersoße</b> <b>Kartoffeln</b> <b>Salatmix</b> <b>Joghurtdressing</b> Nährwert kj: 2169 kJ, Nährwert kcal: 517 kcal, Broteinheiten: 3,5 BE a, b	<b>Hühnereintopf mit Nudeleinlage</b> Nährwert kj: 1491 kJ, Nährwert kcal: 357 kcal, Broteinheiten: 3,5 BE	<b>Nudelaufauf mit Tomaten und Mozzarella</b> <b>Eisbergsalat</b> <b>Joghurtdressing</b> 1 Nährwert kj: 2905 kJ, Nährwert kcal: 696 kcal, Broteinheiten: 7 BE a1, b, c		<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>Aprikose</b> Nährwert kj: 177 kJ, Nährwert kcal: 42 kcal, Broteinheiten: 0,5 BE	<b>Quarkspeise mit Erdbeeren</b> Nährwert kj: 601 kJ, Nährwert kcal: 143 kcal, Broteinheiten: 1,5 BE c	<b>Fruchtjoghurt Kirsche</b> Nährwert kj: 395 kJ, Nährwert kcal: 94 kcal, Broteinheiten: 1,5 BE c	<b>Banane</b> Nährwert kj: 517 kJ, Nährwert kcal: 124 kcal, Broteinheiten: 2,5 BE	<b>Naturjoghurt mit Birnen</b> Nährwert kj: 363 kJ, Nährwert kcal: 86 kcal, Broteinheiten: 1,5 BE c	<b>Schwarzwälder Kirschcreme (enthält Alkohol)</b> *

\* = 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, b - Eier, c - Milch einschl. Laktose, d - Sellerie, e - Fisch, g - Schalenfrüchte, h - Senf, j - Soja, m - Lupine