

# SPEISEPLAN

## Montag, 30.11.20 - Sonntag, 6.12.20



### 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, 30.November	Di, 1.Dezember	Mi, 2.Dezember	Do, 3.Dezember	Fr, 4.Dezember	Sa, 05.Dezember	So, 06.Dezember
<b>Menü 1</b> 	<b>Spinatknödel</b> <b>Käsesahne - sauce</b> <b>Salat</b> <b>Dressing</b> Nährwert kj: 1683 kJ, Nährwert kcal: 402 kcal, Broteinheiten: 6,5 BE h	<b>Geflügelroulade</b> <b>gefüllt mit Spinat</b> <b>Grünkern</b> <b>Gemüsemix</b> Nährwert kj: 2183 kJ, Nährwert kcal: 521 kcal, Broteinheiten: 1,5 BE a, b, c	<b>Kohlrouladen</b> <b>gefüllt mit Gemüse</b> <b>dunkle Soße</b> <b>Kartoffelpüree</b> Nährwert kj: 2040 kJ, Nährwert kcal: 486 kcal, Broteinheiten: 7 BE a1, c, d	<b>Rinder Hacksteak</b> <b>mit Frischkäse</b> <b>Bohnensalat</b> <b>Kartoffelpüree</b> Nährwert kj: 1497 kJ, Nährwert kcal: 358 kcal, Broteinheiten: 3 BE a, c	<b>Knusperseelachs</b> <b>Käsekräuter - füllung</b> <b>Kartoffelpüree</b> <b>Gurkensalat</b> <b>Dressing</b> Nährwert kj: 2423 kJ, Nährwert kcal: 578 kcal, Broteinheiten: 4 BE a1, c, e	<b>Holzfallersteak</b> <b>Bratkartoffeln</b> <b>Salatmix</b> <b>Dressing</b> Nährwert kj: 3287 kJ, Nährwert kcal: 785 kcal, Broteinheiten: 3,5 BE a, b, c, d	<b>Suppe</b> <b>Kaninchenkeule</b> <b>Rotkohl</b> <b>Klöße</b> 2, 4, 8 Nährwert kj: 1839 kJ, Nährwert kcal: 440 kcal, Broteinheiten: 1,5 BE d, h
<b>Menü 2</b>	<b>Jägerschnitte</b> <b>Kartoffelpüree</b> <b>Mischgemüse</b> <b>Sauce</b> Nährwert kj: 2038 kJ, Nährwert kcal: 486 kcal, Broteinheiten: 2,5 BE a, c	<b>Tagessuppe</b> <b>Pfannkuchen</b> <b>gef. mit Apfel</b> <b>und Rosinen</b> <b>Vanillesauce</b> 2, 9 Nährwert kj: 1569 kJ, Nährwert kcal: 373 kcal, Broteinheiten: 5,5 BE a, c	<b>Cannelloni</b> <b>mit Hackfleisch</b> <b>Schwein / Rind</b> <b>überbacken</b> <b>Salat</b> <b>Joghurdressing</b> Nährwert kj: 1518 kJ, Nährwert kcal: 362 kcal, Broteinheiten: 5 BE c	<b>Kartoffel-Eintopf</b> <b>mit Bockwurst</b> 2, 4, 8 Nährwert kj: 1815 kJ, Nährwert kcal: 433 kcal, Broteinheiten: 0,5 BE c, d, h, j	<b>Fischfiguren</b> <b>Kartoffelpüree</b> <b>Gurkensalat</b> Nährwert kj: 3125 kJ, Nährwert kcal: 745 kcal, Broteinheiten: 8 BE a1, c, e	<b>Linseneintopf</b> <b>mit Mettenden</b> 2, 4, 8 Nährwert kj: 1464 kJ, Nährwert kcal: 349 kcal, Broteinheiten: 3 BE d	<b>Zigeuner - spießbraten</b> <b>Kartoffelgratin</b> <b>Karottengemüse</b> 2 Nährwert kj: 3017 kJ, Nährwert kcal: 721 kcal, Broteinheiten: 4,5 BE c
<b>Menü 3</b>	<b>Gemüse-cordon bleu</b> <b>Kartoffeln</b> <b>Rahmwirsing</b> Nährwert kj: 1793 kJ, Nährwert kcal: 429 kcal, Broteinheiten: 1 BE a, b, c	<b>Pichelsteiner Eintopf</b> <b>mit Rindfleisch</b> Nährwert kj: 934 kJ, Nährwert kcal: 223 kcal, Broteinheiten: 2 BE d	<b>Mais - Lauch - Rösti</b> <b>Petersilien - schmand</b> <b>und Tomatensalat</b> Nährwert kj: 2121 kJ, Nährwert kcal: 508 kcal, Broteinheiten: 4 BE c	<b>Graupensuppe</b> <b>mit Rauchfleisch (Schwein)</b> 2, 4, 8 Nährwert kj: 897 kJ, Nährwert kcal: 214 kcal, Broteinheiten: 2,5 BE d	<b>gefüllte Cannelloni</b> <b>Ricotta Spinat</b> <b>Überbacken</b> <b>Salat</b> <b>Dressing</b> Nährwert kj: 1518 kJ, Nährwert kcal: 362 kcal, Broteinheiten: 5 BE c	<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>Stracciatella-pudding</b> Nährwert kj: 793 kJ, Nährwert kcal: 189 kcal, Broteinheiten: 3 BE c	<b>Mandarine</b> Nährwert kj: 210 kJ, Nährwert kcal: 50 kcal, Broteinheiten: 1 BE	<b>Quarkspeise mit Bananen</b> Nährwert kj: 350 kJ, Nährwert kcal: 83 kcal, Broteinheiten: 1 BE c	<b>Fruchtjoghurt Heidelbeere</b> Nährwert kj: 514 kJ, Nährwert kcal: 121 kcal, Broteinheiten: 1,5 BE c	<b>Apfel</b> Nährwert kj: 217 kJ, Nährwert kcal: 52 kcal, Broteinheiten: 1 BE	<b>Naturjoghurt mit Birnen</b> Nährwert kj: 363 kJ, Nährwert kcal: 86 kcal, Broteinheiten: 1,5 BE c	<b>Bailyscreme</b> * Nährwert kj: 604 kJ, Nährwert kcal: 145 kcal, Broteinheiten: 1 BE c

\* = wahlweise Frischobst

2 = mit Konservierungsstoffen, 4 = mit Geschmacksverstärker, 8 = mit Phosphat, 9 = mit Süßungsmitteln

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