

Speiseplan vom 03.06.2024 - 09.06.2024



Tag	Vollkost	Leichte Kost	Vegetarisch
Montag	Gefüllte Paprikaschote ^{101,a,c,i} Tomatensoße ^{a,aw} Reis	Vanille-Grießbrei ^{a,aw,p,g} Erdbeersauce	Vitalpfanne ^{a,aw,p} Kräuterquark ^{p,g}
	516 kcal, 20 g Eiweiß, 12 g Fett, 79 g KH	345 kcal, 15 g Eiweiß, 6 g Fett, 58 g KH	9348 kcal, 268 g Eiweiß, 531 g Fett, 835 g KH
Dienstag	Labskaus ^{2,3,4,14,a,ae,p,c,d,f,g,h,hpi,i,j,m} Rollmops ^{14,d,j} Rote Bete ¹⁴	Hähnchenbrust Rahmmöhren ^{a,aw,p,g} Kartoffeln	Gemüsespieß Kräutersauce ^{a,aw,p,g} Kartoffeln
	404 kcal, 21 g Eiweiß, 17 g Fett, 38 g KH	259 kcal, 27 g Eiweiß, 10 g Fett, 14 g KH	750 kcal, 9 g Eiweiß, 59 g Fett, 46 g KH
Mittwoch	Rinderfrikadelle Nudelsalat ^{2,a,aw,j}	Hähnchenbrust mit Ananas überbacken ⁹ Fruchtige Currysauce ^{a,aw,ae,p,g} Reis	Ofenkartoffel Kräuterquark ^{p,g} Gemischter Salat
	438 kcal, 6 g Eiweiß, 25 g Fett, 47 g KH	661 kcal, 41 g Eiweiß, 23 g Fett, 70 g KH	959 kcal, 28 g Eiweiß, 19 g Fett, 167 g KH
Donnerstag	Bewohnerwunsch Kartoffelpuffer ^{a,c} Apfelmus ³	Hühnerfrikassee mit Spargel ^{3,a,aw,p,g} Reis	Eierragout mit Gemüse ^{a,aw,ae,p,c,g} Kartoffeln
	424 kcal, 9 g Eiweiß, 4 g Fett, 82 g KH	468 kcal, 29 g Eiweiß, 11 g Fett, 62 g KH	268 kcal, 16 g Eiweiß, 17 g Fett, 12 g KH
Freitag	Panierter Seelachs Dillrahmsauce ^{a,aw,ae,p,g} Erbsen & Möhren ¹ Kartoffeln	Nudeln ^{a,aw} Gemüse-Schinken-Sauce ^{2,3,7,a,aw,p,g,i}	Kartoffel Cordon Bleu ^{a,aw,p,g} Schnittlauchquark ^{p,g} Gemischter Salat
	205 kcal, 6 g Eiweiß, 12 g Fett, 18 g KH	336 kcal, 14 g Eiweiß, 9 g Fett, 49 g KH	549 kcal, 21 g Eiweiß, 26 g Fett, 57 g KH
Samstag	Schnittbohneintopf ^{2,3,i}	Fischsuppe Genua ^{d,i}	Germknödel mit Pflaumenfüllung ^{99,101,a,p,c,g} Vanillesauce ^{p,g}
	112 kcal, 8 g Eiweiß, 3 g Fett, 12 g KH	100 kcal, 15 g Eiweiß, 1 g Fett, 6 g KH	678 kcal, 20 g Eiweiß, 8 g Fett, 129 g KH
Sonntag	Gekochtes Rindfleisch ^{3,5,l} Meerrettichsoße ^{a,aw,p,g} Kartoffeln Rote Bete ¹⁴	Putenroulade Geflügelsauce Reis	Spätzlepfanne mit Pilzen ^{a,aw,p,c,g}
	393 kcal, 30 g Eiweiß, 26 g Fett, 10 g KH	346 kcal, 5 g Eiweiß, 1 g Fett, 53 g KH	509 kcal, 15 g Eiweiß, 19 g Fett, 65 g KH

Wir wünschen einen guten Appetit!

Änderungen vorbehalten