



Seniorenheim am Holzbendenpark

Cook and Chill 6 Wochen

30.01. - 05.02.2023

Menüplan

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Vorsuppe	Gemüsebrühe mit Backerbsen [A1, C, G, A]	Brokkolicremesuppe [I, A1, G, A, F]	Gemüsebrühe mit Pfannkuchen streifen [A1, C, G, A]	Möhrencremesuppe [I, A1, G, A, F]	Champignoncremesuppe [A1, G, A]	Erbsencremesuppe [I, A1, G, A, F]	Gemüsebrühe mit Leberspätzle [A1, C, A]
	94,36 kcal, 1,72 g Eiweiß, 5,25 g Fett, 9,76 g KH	45,00 kcal, 1,60 g Eiweiß, 1,90 g Fett, 4,60 g KH	70,08 kcal, 2,40 g Eiweiß, 3,47 g Fett, 7,12 g KH	35,00 kcal, 0,60 g Eiweiß, 1,40 g Fett, 5,00 g KH	48,00 kcal, 1,20 g Eiweiß, 2,90 g Fett, 4,00 g KH	41,00 kcal, 1,70 g Eiweiß, 1,70 g Fett, 4,70 g KH	24,83 kcal, 2,12 g Eiweiß, 0,49 g Fett, 2,93 g KH
Menü 1	Rostbratwurst mit Sauerkraut und Kartoffelpüree [G, F]	Schweinegeschneitztes in Rahm mit Erbsen Möhren und Spätzle [I, A1, C, G, A]	Rindergulasch Ungarische Art mit Gemüsereis [1, I, J, A1, G, A]	Hähnchenkeule mit Geflügelsauce, Kaisergemüse und Röstikartoffeln [1, I, A1, G, A]	Seehechtfilet im Teigmantel mit Knoblauchdip und Karoffelsalat, dazu Gurkensalat [3, 2, J, A1, C, D, A]	Linseneintopf mit Würstcheneinlage, dazu Roggenmischbrot [I, A2, A1, A]	Rinderbraten in Sauce mit Leiziger Allerlei und Kartoffelklöße [4, I, A1, G, A]
	83,03 kcal, 5,15 g Eiweiß, 3,93 g Fett, 6,03 g KH	125,36 kcal, 6,67 g Eiweiß, 5,00 g Fett, 13,20 g KH	115,56 kcal, 7,28 g Eiweiß, 1,90 g Fett, 16,98 g KH	97,36 kcal, 5,00 g Eiweiß, 3,77 g Fett, 10,47 g KH	208,39 kcal, 4,98 g Eiweiß, 16,59 g Fett, 9,92 g KH	106,20 kcal, 3,54 g Eiweiß, 4,58 g Fett, 11,20 g KH	72,60 kcal, 4,26 g Eiweiß, 1,33 g Fett, 10,53 g KH
Menü 2	Vegetarische Bolognese mit Penne und Hartkäse, dazu Eisbergsalat mit American Dressing [1, I, J, A3, A1, C, G, A]	Gemüseeeintopf mit Roggenbrot [I, A2, A1, A]	Pfannkuchen mit Apfelkompot [A1, C, G, A]	Champignonrahmsauce mit Semmelknödel [I, J, A1, C, G, A, F]	Süßkartoffelpfanne mit Gemüse dazu Blattsalat mit Balsamico Dressing [I, G]	Tortellini mit Gemüsefüllung an Petersilienrahmsauce [I, A1, C, G, A, F]	Süßer Milchreis mit heißen Kirschen [G]
	98,68 kcal, 4,29 g Eiweiß, 3,13 g Fett, 12,53 g KH	62,75 kcal, 1,40 g Eiweiß, 2,44 g Fett, 8,18 g KH	129,67 kcal, 4,67 g Eiweiß, 2,10 g Fett, 21,67 g KH	114,67 kcal, 5,76 g Eiweiß, 3,51 g Fett, 14,62 g KH	92,36 kcal, 1,55 g Eiweiß, 5,73 g Fett, 8,29 g KH	84,75 kcal, 3,27 g Eiweiß, 2,25 g Fett, 11,93 g KH	98,00 kcal, 2,90 g Eiweiß, 2,40 g Fett, 16,10 g KH
Dessert	Mangojughurt [G]	Pfirsichkompott	Banane	Aprikosenquarkcreme [1, G]	Karamel Sahnepudding [G]	Wackelpudding [1]	Vanille Kirsch.Eisbecher [1, G]
	100,00 kcal, 2,70 g Eiweiß, 2,80 g Fett, 16,00 g KH	79,00 kcal, 0,30 g Eiweiß, 0,30 g Fett, 17,00 g KH	90,00 kcal, 1,20 g Eiweiß, 0,20 g Fett, 20,00 g KH	142,00 kcal, 4,00 g Eiweiß, 6,00 g Fett, 18,00 g KH	132,00 kcal, 3,10 g Eiweiß, 5,20 g Fett, 18,10 g KH	62,00 kcal, 0,00 g Eiweiß, 0,00 g Fett, 15,40 g KH	180,00 kcal, 2,70 g Eiweiß, 7,70 g Fett, 25,00 g KH

(A) enthält glutenhaltigem Getreide; (C) enthält Eier oder Eierzeugnisse; (D) enthält Fisch oder Fischerzeugnisse; (F) enthält Soja oder Sojaerzeugnisse; (G) enthält Milch oder Milcherzeugnisse; (I) enthält Sellerie oder Sellerieerzeugnisse; (J) enthält Senf oder Senferzeugnisse; (A1) enthält Weizen; (1) mit Farbstoff; (A2) enthält Roggen; (2) mit Konservierungsstoff; (A3) enthält Gerste; (3) mit Antioxidationsmittel; (4) mit Geschmacksverstärker

