

# Speiseplan vom 13.03.2023 bis 19.03.2023, 11. Kalenderwoche

Wir helfen hier und jetzt.



Arbeiter-Samariter-Bund

	Menü 1/ normale Kost	Nährwerte	Menü 2/ leichte Kost	Nährwerte	Dessert	Nährwerte	Informationserläuterung Nährwerte
13.03.2023 Montag	deftiger Erbseneintopf mit Bockwurst	kcal: 577, E: 30,07 g, F: 19,55 g, KH: 64,72 g	Spinatcremesuppe mit Eierstich & Fleischklößchen	kcal: 250, E: 11,07 g, F: 15,74 g, KH: 13,66 g	Sahnejoghurt	kcal: 210, E: 3,90 g, F: 12,45 g, KH: 19,05 g	Energie (Kilokalorien) = kcal
	1,2,3,4,5,8,a,a1,i,j,l		a,a1,a3,c,g		g		Eiweiß (Protein) = E: in g Fett = F: in g Kohlenhydrate = KH: in g
14.03.2023 Dienstag	Jägerschnitzel an Tomatensoße, Spirellis oder Kartoffelbrei, Weißkohlsalat	kcal: 559, E: 23,14 g, F: 21,21 g, KH: 67,26 g	Spirellis oder Kartoffelbrei mit Hackfleischsoße "Bolognese Art", Weißkohlsalat	kcal: 583, E: 33,19 g, F: 21,70 g, KH: 60,43 g	Frisches Obst nach Angebot	kcal: 46, E: 0,41 g, F: 0,13 g, KH: 10,24 g	<b>Legende der Zusatzstoffe und Allergene:</b>
	1,11,2,3,5,8,a,a1,c,g,j,l		1,11,2,3,5,a,a1,c,g,l		2		1 = mit Farbstoff/en, 11 = mit Zuckerart/en und Süßungsmittel/n, 17 = koffeinhaltig, 2 = konserviert, 3 = mit Antioxidationsmittel, 4 = mit Geschmacksverstärker, 5 = geschwefelt, 8 = mit Phosphat/en, 9 = mit Süßungsmittel/n, a = Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, a1 = Weizen, a3 = Gerste, a4 = Hafer, c = Eier und daraus gewonnene Erzeugnisse, d = Fische und daraus gewonnene Erzeugnisse, f = Sojabohnen und daraus gewonnene Erzeugnisse, g = Milch und daraus gewonnene Erzeugnisse (einschl. Laktose), i = Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse, j = Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse, l = Schwefeldioxide und Sulphite >10 mg/kg oder 10mg/l
15.03.2023 Mittwoch	Hähnchenbrustfilet "Piccata" mit Tomaten-Bruschetta, Salzkartoffeln oder Kartoffelbrei	kcal: 460, E: 35,15 g, F: 14,01 g, KH: 44,86 g	Hähnchenbrustfilet "Natur" an Broccoli-Rahmsoße, Kartoffelbrei	kcal: 307, E: 30,89 g, F: 11,61 g, KH: 17,82 g	Grießflammerie mit Fruchtsoße	kcal: 140, E: 3,14 g, F: 4,35 g, KH: 21,91 g	
	1,3,5,a,a1,c,g,l		1,3,5,a,a1,c,g,l		1,a,a1,g		
16.03.2023 Donnerstag	deftige lose Wurst mit Sauerkraut, Salzkartoffeln oder Kartoffelbrei	kcal: 591, E: 18,24 g, F: 28,94 g, KH: 60,41 g	Grießschnitte mit Heidelbeer-Vanille-Quark	kcal: 548, E: 11,06 g, F: 9,71 g, KH: 103,45 g	Orangenkompott	kcal: 64, E: 0,50 g, F: 0,10 g, KH: 14,90 g	
	1,3,5,a,a1,a4,g,l		1,2,a,a1,c,g				
17.03.2023 Freitag	zartes Welsfilet an Pommersche Soße, Salzkartoffeln oder Kartoffelbrei	kcal: 348, E: 26,01 g, F: 17,79 g, KH: 20,14 g	Schweinefleisch-Spieß an Zigeunersoße & Kartoffelbrei	kcal: 410, E: 31,51 g, F: 11,13 g, KH: 42,48 g	Fruchtsaftgetränk	kcal: 84, E: 0,00 g, F: 0,00 g, KH: 20,00 g	
	1,3,5,a,a1,a3,d,g,j,l		1,11,3,5,g,i,j,l		3		
18.03.2023 Samstag	Hackfleischstippe mit Weißkohl in kräftiger Bratensoße, hausgemachter Kartoffelbrei	kcal: 311, E: 19,49 g, F: 15,79 g, KH: 19,52 g	Hackfleischstippe mit Weißkohl in kräftiger Bratensoße, hausgemachter Kartoffelbrei	kcal: 311, E: 19,49 g, F: 15,79 g, KH: 19,52 g	Becher Dessert nach Angebot	kcal: 131, E: 3,00 g, F: 5,73 g, KH: 16,65 g	<b>Hinweis zum Abendbrot:</b> Die Informationen zu den im Abendbrot enthaltenen Inhalts- & Zusatzstoffen sowie Allergene befinden sich in einem separaten Ordner auf dem jeweiligen Wohnbereich und können dort eingesehen werden!
	1,3,5,a,a1,g,l		1,3,5,a,a1,g,l		a,a1,g		
19.03.2023 Sonntag	Putenrollbraten an RotweinsöÙe, Rosenkohl, Salzkartoffeln oder Kartoffelbrei	kcal: 434, E: 32,26 g, F: 21,71 g, KH: 24,95 g	Putenrollbraten an RotweinsöÙe, Schonkostgemüse, Salzkartoffeln oder Kartoffelbrei	kcal: 434, E: 32,26 g, F: 21,71 g, KH: 24,95 g	Becher Dessert nach Angebot	kcal: 131, E: 3,00 g, F: 5,73 g, KH: 16,65 g	Küchenleiter*in Hauswirtschaftsleiter*in Bewohnerbeirat
	1,3,5,g,l		1,3,5,g,l		a,a1,g		

Änderungen vorbehalten