

# Speiseplan vom 20.03.2023 bis 26.03.2023, 12. Kalenderwoche

Wir helfen hier und jetzt.



Arbeiter-Samariter-Bund

	Menü 1/ normale Kost	Nährwerte	Menü 2/ leichte Kost	Nährwerte	Dessert	Nährwerte	Informationserläuterung Nährwerte
20.03.2023 Montag	Graupensuppe mit Schweinefleisch	kcal: 353, E: 16,92 g, F: 4,23 g, KH: 59,61 g	Möhreneintopf mit Schweinefleisch	kcal: 348, E: 13,14 g, F: 7,81 g, KH: 52,47 g	Sahnejoghurt	kcal: 210, E: 3,90 g, F: 12,45 g, KH: 19,05 g	Energie (Kilokalorien) = kcal
	1,3,4,5,a,a1,a3,i,j,l		1,2,3,4,5,8,a,a1,i,j,l		g		Eiweiß (Protein) = E: in g Fett = F: in g Kohlenhydrate = KH: in g
21.03.2023 Dienstag	zarter Kassler-Nackenbraten, Grünkohl, Salzkartoffeln oder Kartoffelbrei	kcal: 453, E: 29,67 g, F: 28,17 g, KH: 17,24 g	zarter Schweinebraten, Schonkostgemüse, Kartoffelbrei	kcal: 503, E: 31,84 g, F: 30,83 g, KH: 22,87 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>
	1,2,3,4,5,8,a,a1,g,j,l		1,3,5,a,a1,a3,g,j,l		2		1 = mit Farbstoff/en, 11 = mit Zuckerart/en und Süßungsmittel/n, 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, 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
22.03.2023 Mittwoch	gefülltes Schweinesteak mit Schinkenspeck & Käse, Bohnengemüse, Salzkartoffeln oder Kartoffelbrei	kcal: 425, E: 24,93 g, F: 23,00 g, KH: 24,42 g	Geschnetzeltes vom Hähnchen, Bohnengemüse, Kartoffelbrei	kcal: 420, E: 32,60 g, F: 18,89 g, KH: 28,65 g	Mandelpudding mit Fruchtsoße	kcal: 146, E: 2,87 g, F: 1,41 g, KH: 30,26 g	
	1,2,3,5,a,a1,g,j,l		1,3,5,a,a1,a3,g,l		1,g		
23.03.2023 Donnerstag	feines Putenleberragout mit Äpfeln & Zwiebeln mit hausgemachter Kartoffelbrei und Rotkrautsalat	kcal: 409, E: 27,36 g, F: 16,09 g, KH: 35,37 g	gefüllte Paprikaschote an Bratensoße, hausgemachter Kartoffelbrei	kcal: 297, E: 9,89 g, F: 15,62 g, KH: 27,04 g	Götterspeise mit Vanillesoße	kcal: 57, E: 1,11 g, F: 1,07 g, KH: 10,83 g	
	1,11,3,a,a1,c,g		1,3,5,a,a1,c,g,l		g		
24.03.2023 Freitag	zartes Bratheringsfilet an süß-saurer Vinaigrette, Bratkartoffeln oder Kartoffelbrei	kcal: 674, E: 24,90 g, F: 45,70 g, KH: 38,22 g	Currywurst in pikanter Soße, Röstitaler oder Kartoffelbrei	kcal: 417, E: 16,99 g, F: 22,67 g, KH: 38,12 g	Fruchtsaftgetränk	kcal: 84, E: 0,00 g, F: 0,00 g, KH: 20,00 g	
	1,11,2,3,5,9,a,a1,d,f,g,i,j,l		1,11,2,3,5,8,g,i,j,l		3		
25.03.2023 Samstag	feines Würzfleisch vom Schwein, Salzkartoffeln oder Kartoffelbrei, Eisbergsalat	kcal: 405, E: 21,39 g, F: 27,16 g, KH: 18,12 g	feines Würzfleisch vom Schwein, Salzkartoffeln oder Kartoffelbrei, Eisbergsalat	kcal: 405, E: 21,39 g, F: 27,16 g, KH: 18,12 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!
	1,11,3,5,a,a1,a3,c,d,f,g,i,j,l		1,11,3,5,a,a1,a3,c,d,f,g,i,j,l		a,a1,g		
26.03.2023 Sonntag	zarte Schweineroulade, Rotkohl, Salzkartoffeln oder Kartoffelbrei	kcal: 489, E: 26,81 g, F: 30,11 g, KH: 22,25 g	zarte Schweineroulade, Schonkostgemüse, Salzkartoffeln oder Kartoffelbrei	kcal: 429, E: 25,98 g, F: 23,89 g, KH: 24,31 g	Becher Dessert nach Angebot	kcal: 131, E: 3,00 g, F: 5,73 g, KH: 16,65 g	Küchenleiter*in Hauswirtschaftsleiter*in Bewohnerbeirat
	1,2,3,5,a,a1,g,j,l		1,2,3,5,a,a1,g,i,j,l		a,a1,g		

Änderungen vorbehalten