

Speiseplan "Haus am Park"

16.01.2023 - 22.01.2023

KW 3	Vollkost	leichte Vollkost	auf Wunsch	Salat & Nachtisch	Vesper	Abendbrot
Montag	Schweineschnitzel gebraten, Soße, Kartoffeln, Mischgemüse ψ j ω g a g1 a1 N: 434.83 kcal F: 20.65 g GF: 5.82 g C: 32.65 g Z: 5.19 g P: 28.93 g S: 2.22 g B: 2.72 BE	Germknödel mit Vanillesoße ∇ j c z g a g1 a1 N: 534.90 kcal F: 8.13 g GF: 4.27 g C: 96.46 g Z: 32.33 g P: 14.70 g S: 1.01 g B: 8.02 BE		frisches Obst ∇ ∞ N: 36.54 kcal F: 0.03 g GF: 0.12 g C: 8.61 g Z: 6.19 g P: 0.20 g S: 0.00 g B: 0.72 BE	Kaffee, Gebäck, süße Speise mit Quark & Früchten ∇ j 14 c g a g1 a1 N: 426.96 kcal F: 17.49 g GF: 8.12 g C: 56.86 g Z: 33.69 g P: 9.86 g S: 1.11 g B: 4.75 BE	Aufschnitt Mo(2.4) Schinkenspeck, Geflügeljagdwurst, Lyoner, Leberwurst, Edamer, Tilsiter, Tomate, Frischkäse Tomate&Basilikum ♣ j ω 15 g a2 a g1 a1 N: 524.80 kcal F: 33.59 g GF: 17.03 g C: 38.55 g Z: 5.93 g P: 17.23 g S: 1.63 g B: 3.21 BE
Dienstag	Matjeshappen in Sahnesoße dazu Kartoffeln j g d g1 N: 475.59 kcal F: 31.53 g GF: 9.64 g C: 31.29 g Z: 8.13 g P: 16.55 g S: 5.13 g B: 2.61 BE	Geflügelfrikassee mit feinem Gemüse, Reis ♣ j g a g1 a1 N: 582.60 kcal F: 32.82 g GF: 11.33 g C: 36.27 g Z: 8.58 g P: 35.22 g S: 0.52 g B: 3.02 BE	Kartoffeln ∇ ∞ N: 108.37 kcal F: 0.03 g GF: 0.01 g C: 23.69 g Z: 1.06 g P: 2.50 g S: 0.01 g B: 1.98 BE	Pfirsichkompott ∇ ∞ z N: 100.98 kcal F: 2.52 g GF: 0.23 g C: 17.44 g Z: 17.54 g P: 1.32 g S: 1.00 g B: 1.45 BE	Kaffee, Kuchen (gefüllt), Obst ∇ j 14 c g a g1 a1 N: 353.45 kcal F: 13.41 g GF: 8.44 g C: 51.80 g Z: 17.50 g P: 5.95 g S: 0.02 g B: 4.32 BE	Geflügelbierschinken, Römerbraten, Salami, Zwiebelmett, Gouda Maasdamer Salatgurke, überbackener Salamitoast ♣ ψ j ω 15 j g a2 a g1 a1 N: 412.67 kcal F: 24.28 g GF: 12.27 g C: 27.69 g Z: 5.21 g P: 20.54 g S: 2.10 g B: 2.31 BE
Mittwoch	Hackbraten mit Soße, Rosenkohl, Kartoffeln ψ j ω c j a4 g a g1 a1 N: 505.93 kcal F: 23.34 g GF: 10.49 g C: 45.27 g Z: 7.13 g P: 27.67 g S: 2.29 g B: 3.77 BE	Graupeneintopf mit Rindfleisch ψ a3 a N: 312.89 kcal F: 15.56 g GF: 4.90 g C: 28.14 g Z: 5.49 g P: 14.75 g S: 0.13 g B: 2.34 BE		süße Speise mit Joghurt & Früchten ∇ j y g g1 N: 118.08 kcal F: 2.48 g GF: 0.26 g C: 21.38 g Z: 16.15 g P: 1.99 g S: 1.42 g B: 1.78 BE	Kaffee, Kuchen (Feingebäck), Obst ∇ j 14 c g a g1 a1 N: 198.33 kcal F: 13.41 g GF: 1.25 g C: 35.36 g Z: 5.18 g P: 7.18 g S: 0.49 g B: 2.95 BE	Huhn in Aspik, Bierwurst, Salami, Gurkenleberwurst, Tilsiter, Edamer, Romadur, Sellariesalat mit Früchten, Nuss & Sahne ψ j ω 15 j i t h3 g a2 a g1 a1 N: 548.20 kcal F: 36.24 g GF: 16.73 g C: 36.83 g Z: 4.17 g P: 18.68 g S: 3.24 g B: 3.07 BE
Donnerstag	1 Setzei dazu Stampfkartoffeln mit Apfel-Zwiebelfett, Gurkensalat ∇ j c z g g1 N: 456.25 kcal F: 28.24 g GF: 10.46 g C: 37.80 g Z: 13.48 g P: 12.17 g S: 3.20 g B: 3.15 BE	Putenrahmgeschnetzeltes mit Ananas und Kokosmilch, Kartoffeln ♣ j g a g1 a1 N: 462.47 kcal F: 20.75 g GF: 8.80 g C: 36.87 g Z: 9.25 g P: 31.31 g S: 1.25 g B: 3.07 BE		Gurkensalat & Obst ∇ ∞ z N: 85.45 kcal F: 3.33 g GF: 0.36 g C: 12.16 g Z: 12.10 g P: 1.01 g S: 1.00 g B: 1.01 BE	Obstsandkuchen, Kaffee ∇ j 14 c g a g1 a1 N: 196.04 kcal F: 7.98 g GF: 4.66 g C: 27.30 g Z: 15.58 g P: 3.53 g S: 0.11 g B: 2.28 BE	Rotwurst, Putenbrust, Zwiebelmett, Maasdamer, Edamer, Harzer, Rettich, süddeutscher Wurstsalat ♣ ψ j ω 15 c j g a2 a g1 a1 N: 501.88 kcal F: 30.43 g GF: 13.93 g C: 37.15 g Z: 4.25 g P: 19.93 g S: 2.25 g B: 3.10 BE
Freitag	Steckrübeneintopf mit Gänsefleisch ♣ y a a1 N: 488.85 kcal F: 24.51 g GF: 6.94 g C: 44.18 g Z: 8.82 g P: 22.58 g S: 2.59 g B: 3.69 BE	Seelachsfilet nach Florentiner Art, Rahmsoße, Kartoffeln j 15 i y d a g1 N: 462.85 kcal F: 21.82 g GF: 7.95 g C: 29.96 g Z: 5.03 g P: 35.84 g S: 0.67 g B: 2.50 BE		Apfelmus ∇ ∞ 2 N: 156.36 kcal F: 0.21 g GF: 0.06 g C: 37.44 g Z: 35.56 g P: 0.56 g S: 0.01 g B: 3.12 BE	Kaffee, Käsekuchen (wechselnde Sorte), Obst ∇ j 14 c g a g1 a1 N: 230.43 kcal F: 11.05 g GF: 6.40 g C: 24.75 g Z: 13.46 g P: 7.45 g S: 0.10 g B: 2.07 BE	Brokkolipastete, Frühstücksfleisch, Leberwurst, Edamer, Butterkäse, Gewürzgurke, Fleischkäse mit braunen Zwiebeln ψ j ω 15 c j a4 g a2 a g1 a1 N: 536.08 kcal F: 32.18 g GF: 15.19 g C: 38.52 g Z: 3.99 g P: 23.05 g S: 3.76 g B: 3.21 BE
Samstag	Gemüseeeintopf mit Rindfleisch, Brot ψ y a2 a a1 N: 419.18 kcal F: 15.61 g GF: 2.82 g C: 54.90 g Z: 11.49 g P: 13.92 g S: 1.14 g B: 4.57 BE	siehe Vollkost ψ y a2 a a1 N: 419.18 kcal F: 15.61 g GF: 2.82 g C: 54.90 g Z: 11.49 g P: 13.92 g S: 1.14 g B: 4.57 BE		Krautsalat, Dessert ∇ j j g g1 N: 192.57 kcal F: 9.50 g GF: 1.05 g C: 20.15 g Z: 16.17 g P: 6.05 g S: 1.94 g B: 1.68 BE	Kaffee & Rührkuchen (verschieden), Obst ∇ j 14 c g a g1 a1 N: 255.51 kcal F: 14.42 g GF: 8.77 g C: 28.18 g Z: 15.82 g P: 3.25 g S: 0.06 g B: 2.36 BE	Kochschinken, Fleischkäse grob, Champignonpastete, Leberwurst, Landkäse, Maasdamer, Weichkäse 50%, Tomate ψ j ω 2 15 c g a2 d a g1 a1 N: 540.32 kcal F: 34.23 g GF: 15.87 g C: 35.50 g Z: 2.36 g P: 22.86 g S: 2.43 g B: 2.96 BE
Sonntag	Kaninchenragout, Kartoffeln, Buttererbsen ♣ ♣ j 5 y g a g1 a1 N: 547.79 kcal F: 24.75 g GF: 8.03 g C: 42.66 g Z: 8.45 g P: 37.74 g S: 2.20 g B: 3.55 BE	Kaninchenragout, Kartoffeln, Rahmblumenkohl ♣ ♣ j 5 y g a g1 a1 N: 532.64 kcal F: 26.38 g GF: 9.17 g C: 38.08 g Z: 8.77 g P: 35.03 g S: 2.59 g B: 3.17 BE		Blumenkohlsalat & Obst ∇ ∞ N: 79.61 kcal F: 1.20 g GF: 0.24 g C: 15.14 g Z: 12.51 g P: 1.58 g S: 1.00 g B: 1.27 BE	Kaffee & Tortenschnitte (wechselnde Sorte) ∇ j 14 c z g a g1 a1 N: 245.81 kcal F: 15.99 g GF: 9.24 g C: 21.50 g Z: 15.05 g P: 3.94 g S: 0.09 g B: 1.80 BE	Kasselerbraten, Lachsschinken, Paprikalyoner, Zwiebelmett, Esrom, Landkäse, Paprika, Rucherfisch ψ j ω 15 c g a2 d a g1 a1 N: 510.69 kcal F: 31.90 g GF: 14.51 g C: 35.76 g Z: 2.55 g P: 20.38 g S: 3.06 g B: 2.96 BE

Nährwertangaben pro Portion N: Brennwert F: Fett GF: davon gesättigte Fettsäuren C: Kohlenhydrate Z: davon Zucker P: Eiweiß S: Salz B: Broteinheit

Allergene Inhaltsstoffe

a Gluten
a2 Roggen
a4 Hafer
d Fisch
g1 Milcheiweiß
i Sellerie
t Schalenfrucht
z Zitrusfrucht

a1 Weizen
a3 Gerste (Malz)
c Eier
g Milch und Milcherzeugnisse
h3 Walnuss
j Senf
y Hülsenfrucht

Zusatzstoffe

2 mit Konservierungsstoffen
14 coffeinhaltig

5 geschwefelt
15 Nitrat/Nitrit

Eigenschaften

♣ Geflügel
& Muskelfleisch
🐷 Schweinefleisch
▽ Vegetarisch

∫ Laktose
ψ Rindfleisch
∞ Vegan
♣ Wildfleisch