

Speiseplan "Haus am Park"

23.01.2023 - 29.01.2023



KW 4	Vollkost	leichte Vollkost	auf Wunsch	Salat & Nachtisch	Vesper	Abendbrot
Montag	Fleischkäse mit Zwiebelsoße, Mischgemüse, Stampfkartoffeln ψ j ω 15 g a g1 a1 N: 571.15 kcal F: 39.48 g GF: 16.03 g C: 36.39 g Z: 7.60 g P: 17.69 g S: 3.52 g B: 3.03 BE	Milchreis mit Apfelmus ∇ j 2 g g1 N: 541.82 kcal F: 11.07 g GF: 6.83 g C: 97.52 g Z: 58.04 g P: 11.46 g S: 1.26 g B: 8.13 BE		Apfelmus ∇ ∞ N: 80.73 kcal F: 0.10 g GF: 0.04 g C: 19.20 g Z: 19.20 g P: 0.22 g S: 0.01 g B: 1.60 BE	Kaffee, Gebäck, Rote Grütze dazu Vanillesoße ∇ j 14 c g a g1 a1 N: 488.15 kcal F: 16.02 g GF: 8.64 g C: 76.46 g Z: 47.26 g P: 7.97 g S: 1.19 g B: 6.38 BE	(0.1) Putenbrust, Jagdwurst, Salami, Leberwurst, Butterkäse, Tilsiter, Kerniger Frischkäse mit Tomate, Olivenöl, & Knoblauch ♦ ψ j ω 15 c g a2 a g1 a1 N: 544.19 kcal F: 35.88 g GF: 18.05 g C: 37.56 g Z: 4.43 g P: 18.55 g S: 2.33 g B: 3.13 BE
Dienstag	Bollenfleisch Lammfleisch gekocht mit reichlich Kümmel & Lauch in Rahmsoße, Kartoffeln ♥ & j i y g a g1 a1 N: 417.88 kcal F: 18.29 g GF: 6.00 g C: 34.48 g Z: 6.48 g P: 28.06 g S: 0.44 g B: 2.87 BE	Weißkäse (Kräuterquark) mit Kartoffeln, kleiner Salat ∇ j y g g1 N: 441.67 kcal F: 16.71 g GF: 2.21 g C: 44.39 g Z: 11.03 g P: 26.27 g S: 3.50 g B: 3.70 BE	Leinöl, Lauchzwiebeln ∇ j g g1 N: 326.37 kcal F: 13.00 g GF: 2.54 g C: 31.01 g Z: 7.93 g P: 19.82 g S: 0.16 g B: 2.59 BE	süße Speise mit Quark ∇ j z g g1 N: 191.92 kcal F: 8.32 g GF: 0.85 g C: 22.35 g Z: 18.43 g P: 6.16 g S: 2.06 g B: 1.86 BE	Kaffee, Kuchen (gefüllte) & Obst ∇ j 14 c g a g1 a1 N: 305.52 kcal F: 12.58 g GF: 6.31 g C: 41.68 g Z: 16.07 g P: 6.07 g S: 0.04 g B: 3.48 BE	Bier- & Kochschinken, Zwiebelmett, Maasdamer, Gouda, Salatgurke, Zaziki æ ψ j ω 2 15 g a2 a g1 a1 N: 482.74 kcal F: 28.29 g GF: 13.01 g C: 37.89 g Z: 5.15 g P: 18.91 g S: 2.72 g B: 3.16 BE
Mittwoch	Schweinehaxe geschmort in Bratensoße, Bayrischkohl, Kartoffeln & ψ ω 15 a a1 N: 638.98 kcal F: 35.14 g GF: 12.48 g C: 41.13 g Z: 15.16 g P: 38.99 g S: 0.73 g B: 3.43 BE	Karotten-Pastinakenrahm Suppe, Brot ∇ j g a g1 a1 N: 341.42 kcal F: 14.46 g GF: 8.10 g C: 43.87 g Z: 13.67 g P: 8.54 g S: 1.65 g B: 3.64 BE		süße Speise mit Joghurt und Früchten ∇ j g g1 N: 101.50 kcal F: 2.09 g GF: 0.21 g C: 18.66 g Z: 13.98 g P: 1.50 g S: 1.09 g B: 1.55 BE	Kaffee, Gebäckstück & Obst ∇ j 14 c g a g1 a1 N: 334.89 kcal F: 12.60 g GF: 6.42 g C: 48.69 g Z: 20.87 g P: 6.18 g S: 0.04 g B: 4.07 BE	Schinkenspeck, Mortadella, Bier- & Leberwurst, Maasdamer, Edamer, Senfgurke, Käsesalat ψ j ω 15 j t a2 a g1 a1 N: 547.93 kcal F: 34.22 g GF: 17.25 g C: 37.93 g Z: 5.15 g P: 21.53 g S: 2.33 g B: 3.16 BE
Donnerstag	Quarkkeulchen (2 St) dazu Vanillesoße ∇ j c g a g1 N: 511.41 kcal F: 18.21 g GF: 2.26 g C: 65.50 g Z: 24.87 g P: 19.12 g S: 0.55 g B: 5.46 BE	Hähnchengulasch mit Möhrchen dazu Kartoffeln ♣ a a1 N: 372.49 kcal F: 13.30 g GF: 3.60 g C: 32.24 g Z: 7.38 g P: 30.01 g S: 1.25 g B: 2.68 BE		frisches Obst ∇ ∞ N: 71.65 kcal F: 0.14 g GF: 0.05 g C: 16.02 g Z: 13.81 g P: 0.92 g S: 0.00 g B: 1.34 BE	Kaffee, Obstsandkuchen ∇ j 14 c g a g1 a1 N: 298.35 kcal F: 12.57 g GF: 6.30 g C: 40.08 g Z: 14.68 g P: 5.97 g S: 0.04 g B: 3.35 BE	Corned Beef, Fleischkäse, Jagdwurst, Zwiebelmett, Tilsiter, Gouda, Salatgurke, Brathering ψ j ω 15 g a2 d a g1 a1 N: 596.60 kcal F: 38.20 g GF: 16.92 g C: 37.58 g Z: 4.33 g P: 25.85 g S: 3.20 g B: 3.13 BE
Freitag	Erseneintopf mit Wiener Würstchen ω 15 y a N: 389.29 kcal F: 23.28 g GF: 8.21 g C: 24.51 g Z: 2.55 g P: 20.41 g S: 5.05 g B: 2.04 BE	Fischroulade Gärtnerin Art, Zitronenrahmsoße, Kartoffeln j i y z a4 g d a g1 N: 425.19 kcal F: 22.53 g GF: 10.69 g C: 30.53 g Z: 4.92 g P: 24.17 g S: 2.82 g B: 2.54 BE		Selleriesalat mit Früchten, Sahne und Walnussöl ∇ j i t h3 g g1 N: 57.89 kcal F: 4.57 g GF: 0.76 g C: 2.62 g Z: 2.48 g P: 1.25 g S: 1.23 g B: 0.22 BE	Kaffee, Käsekuchen (wechselnde Sorten) & Obst ∇ j 14 c g a g1 a1 N: 305.52 kcal F: 12.58 g GF: 6.31 g C: 41.68 g Z: 16.07 g P: 6.07 g S: 0.04 g B: 3.48 BE	Geflügelkräuterlyoner, Rot- & Leberwurst, Gouda, Maasdamer, Gewürzgurke, Nudelsalat, Frikadelle ♣ ψ j ω 15 c j a4 g a2 a g1 a1 N: 609.75 kcal F: 36.51 g GF: 16.51 g C: 46.47 g Z: 5.21 g P: 23.60 g S: 4.02 g B: 3.87 BE
Samstag	2 gekochte Eier, Senfsoße, Kartoffeln ∇ j i c j y g a g1 N: 393.86 kcal F: 20.48 g GF: 6.37 g C: 34.67 g Z: 9.45 g P: 17.16 g S: 1.05 g B: 2.89 BE	siehe Vollkost ∇ j i c j y g a g1 N: 393.86 kcal F: 20.48 g GF: 6.37 g C: 34.67 g Z: 9.45 g P: 17.16 g S: 2.03 g B: 2.89 BE		rote Beetesalat, süße Speise mit Joghurt & Früchten ∇ j g g1 N: 146.44 kcal F: 4.18 g GF: 0.40 g C: 24.65 g Z: 20.00 g P: 1.54 g S: 1.32 g B: 2.05 BE	Kaffee, Rührkuchen & Obst ∇ j 14 c g a g1 a1 N: 333.10 kcal F: 12.71 g GF: 6.34 g C: 47.70 g Z: 22.25 g P: 6.31 g S: 0.04 g B: 3.98 BE	Paprikapastete, Lachsschinken, Bierschinken, Leberwurst, Gouda, Landkäse, Tomate, Mozzarella, Olivenöl & Basilikum ψ j ω 2 15 g a2 a g1 a1 N: 481.14 kcal F: 28.84 g GF: 14.61 g C: 35.72 g Z: 3.18 g P: 19.66 g S: 2.13 g B: 2.98 BE
Sonntag	Kalbsbraten mit Soße, Rotkohl, Kartoffeln & ψ j 1 g a g1 a1 N: 372.30 kcal F: 11.57 g GF: 2.78 g C: 36.56 g Z: 10.18 g P: 29.29 g S: 2.59 g B: 3.05 BE	Kalbsbraten mit Soße, Gartengemüse, Kartoffeln & ψ j 1 g a g1 a1 N: 359.60 kcal F: 13.01 g GF: 5.23 g C: 29.79 g Z: 6.01 g P: 29.87 g S: 2.25 g B: 2.48 BE		frisches Obst ∇ ∞ N: 71.65 kcal F: 0.14 g GF: 0.05 g C: 16.02 g Z: 13.81 g P: 0.92 g S: 0.00 g B: 1.34 BE	Kaffee & Tortenschnitte (Sahne, Krem oder Obst)	Wildschweinpastete, Salami, Kassler, Zwiebelmett, Landkäse, Edamer, Rettich, Räucherfisch ψ j ω 15 g a2 d a g1 a1 N: 479.75 kcal F: 29.77 g GF: 13.28 g C: 35.74 g Z: 3.05 g P: 17.47 g S: 2.59 g B: 2.98 BE

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

Allergene Inhaltsstoffe

- a Gluten
- a2 Roggen
- c Eier
- g Milch und Milchzeugnisse
- h3 Walnuss
- j Senf
- y Hülsenfrucht
- a1 Weizen
- a4 Hafer
- d Fisch
- g1 Milcheiweiß
- i Sellerie
- t Schalenfrucht
- z Zitrusfrucht

Zusatzstoffe

- 1 mit Farbstoff
- 14 coffeinhaltig
- 2 mit Konservierungsstoffen
- 15 Nitrat/Nitrit

Eigenschaften

- ♣ Geflügel
- æ Knoblauch
- ♥ Lammfleisch
- ψ Rindfleisch
- ∞ Vegan
- ♦ Halal
- j Laktose
- ♣ Muskelfleisch
- ω Schweinefleisch
- ∇ Vegetarisch