

Speiseplan "Haus am Park"

30.01.2023 - 05.02.2023



KW 5	Vollkost	leichte Vollkost	auf Wunsch	Salat & Nachtisch	Vesper	Abendbrot
Montag	Bulette mit Soße, Rosenkohl, Stampfkartoffeln ψ j ω c j a4 g a g1 a1 N: 491.50 kcal F: 25.22 g GF: 11.92 g C: 39.32 g Z: 7.66 g P: 26.20 g S: 4.31 g B: 3.27 BE	Hefeklöße mit Pflaumensoße ∇ a a1 N: 429.84 kcal F: 11.48 g GF: 8.63 g C: 72.53 g Z: 21.83 g P: 8.26 g S: 0.17 g B: 6.04 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, Gebäck, süße Speise mit Joghurt & Früchten ∇ j 14 c g a g1 a1 N: 394.13 kcal F: 15.49 g GF: 7.89 g C: 57.75 g Z: 33.88 g P: 5.26 g S: 0.12 g B: 4.82 BE	(0.2) Schinkenspeck, Geflügeljagdwurst, Lyoner, Leberwurst, Edamer, Tilsiter, Tomate, Frischkäse mit Tomate, Basilikum Mozzarella Olivenöl) ♣ j ω 15 g a2 a g1 a1 N: 511.33 kcal F: 33.10 g GF: 16.92 g C: 36.68 g Z: 4.11 g P: 16.86 g S: 1.62 g B: 3.06 BE
Dienstag	Schlemmerfilet Bordolaise, Sahnesoße, Kartoffeln ∇ j 5 y g d g1 N: 550.85 kcal F: 29.58 g GF: 13.63 g C: 37.99 g Z: 5.58 g P: 31.80 g S: 1.75 g B: 3.16 BE	Marokkanisches Hähnchenfleisch mit Karotten, Ananas, Kokosmilch, Rosinen, Mandeln dazu gelber Reis ♣ h1 t N: 425.69 kcal F: 14.96 g GF: 4.99 g C: 44.97 g Z: 15.06 g P: 26.94 g S: 0.36 g B: 3.74 BE	Kartoffeln zum Hähnchen ∇ ∞ 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	süße Speise mit Quark & Frucht ∇ j z g g1 N: 175.35 kcal F: 6.85 g GF: 1.50 g C: 21.55 g Z: 17.63 g P: 6.06 g S: 1.08 g B: 1.80 BE	Kaffee, Gebäckstück (Stückware), 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	Geflügelbierschinken, Salami, Römerbraten, Zwiebelmett, Gouda, Maasdamer, Chinakohl mit Früchten und Sahne ♣ ψ j ω 15 j z g a2 a g1 a1 N: 352.88 kcal F: 22.71 g GF: 11.38 g C: 22.34 g Z: 5.45 g P: 14.52 g S: 1.51 g B: 1.86 BE
Mittwoch	gekochtes gepökeltes Rindfleisch in Meerrettichsoße, Buttermöhren, Kartoffeln & ψ j 15 i y g a g1 N: 381.48 kcal F: 18.11 g GF: 6.92 g C: 30.94 g Z: 5.66 g P: 23.02 g S: 5.99 g B: 2.58 BE	winterlicher Gemüseeintopf 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	gepökelte Rinderzunge mit Meerrettichsoße, Buttermöhren, Salzkartoffeln ψ j i y g a g1 N: 524.06 kcal F: 31.35 g GF: 12.83 g C: 40.44 g Z: 11.12 g P: 19.69 g S: 2.42 g B: 3.35 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, Kuchen (gefüllte), Obst ∇ j 14 c g a g1 a1 N: 348.65 kcal F: 10.10 g GF: 6.27 g C: 56.40 g Z: 18.92 g P: 7.29 g S: 0.07 g B: 4.71 BE	Huhn in Aspick, Bierwurst, Salami, Gurkenleberwurst, Tilsiter, Gouda, Paprika, Heringssalat weiß ψ j ω 15 j g a2 d a g1 a1 N: 620.18 kcal F: 42.27 g GF: 19.02 g C: 39.20 g Z: 6.28 g P: 21.24 g S: 3.52 g B: 3.27 BE
Donnerstag	Nudelauflauf vegetarisch mit Tomatensoße ∇ j c y z g a g1 a1 N: 509.56 kcal F: 21.32 g GF: 8.11 g C: 58.99 g Z: 10.00 g P: 19.51 g S: 2.21 g B: 4.91 BE	Putengeschnetzeltes nach Beelitzer Art dazu Kartoffeln ♣ j g g1 N: 319.72 kcal F: 10.07 g GF: 4.88 g C: 30.99 g Z: 4.85 g P: 25.15 g S: 1.51 g B: 2.59 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, Obstsandkuchen, Obst ∇ j 14 c t g a x g1 a1 N: 372.33 kcal F: 14.64 g GF: 4.42 g C: 53.15 g Z: 35.72 g P: 6.40 g S: 0.09 g B: 4.44 BE	Rotwurst, Fleischkäse grob, Zwiebelmett, Emmentaler, Edamer, Salatgurke, Toast Hawaii ψ j ω 15 g a2 a g1 a1 N: 512.35 kcal F: 28.24 g GF: 14.24 g C: 43.98 g Z: 5.93 g P: 20.29 g S: 2.02 g B: 3.67 BE
Freitag	Soljanka mit saurer Sahne & Brot ψ j ω 15 y g a g1 a1 N: 459.08 kcal F: 25.35 g GF: 10.85 g C: 37.86 g Z: 8.53 g P: 19.62 g S: 3.93 g B: 3.15 BE	Pangasiusfilet gedünstet Kräutersoße, Kartoffeln j i y g d a g1 N: 318.67 kcal F: 12.62 g GF: 4.26 g C: 28.54 g Z: 3.69 g P: 22.00 g S: 0.38 g B: 2.38 BE	Pangasiusfilet gebraten, Kräutersoße, Kartoffeln j 5 i y g d a g1 a1 N: 455.27 kcal F: 21.22 g GF: 4.66 g C: 43.03 g Z: 4.63 g P: 22.20 g S: 1.41 g B: 3.59 BE	Karotten-Fenchelsalat & Erdbeerkompott ∇ ∞ z N: 120.43 kcal F: 1.56 g GF: 0.15 g C: 24.09 g Z: 23.67 g P: 1.55 g S: 1.01 g B: 1.99 BE	Käsekuchen (wechselnde Sorten), Kaffee, Obst ∇ j 14 c g a g1 a1 N: 232.58 kcal F: 8.01 g GF: 4.78 g C: 35.91 g Z: 21.76 g P: 3.74 g S: 0.11 g B: 3.00 BE	Brokkolipastete, Frühstücksfleisch, Leberwurst, Edamer, Butterkäse, Gewürzgurke, Frikadelle und Senf ψ j ω 15 c g a2 a g1 a1 N: 411.32 kcal F: 23.78 g GF: 11.75 g C: 36.13 g Z: 2.98 g P: 13.00 g S: 2.47 g B: 3.01 BE
Samstag	Kartoffelsuppe mit Würstchen ω 15 N: 434.09 kcal F: 24.08 g GF: 7.32 g C: 39.33 g Z: 6.30 g P: 14.35 g S: 1.90 g B: 3.28 BE	siehe Vollkost ω 15 N: 434.09 kcal F: 24.08 g GF: 7.32 g C: 39.33 g Z: 6.30 g P: 14.35 g S: 1.90 g B: 3.28 BE		süße Speise mit Joghurt und Früchten ∇ j g g1 N: 108.39 kcal F: 3.14 g GF: 0.30 g C: 18.70 g Z: 14.09 g P: 0.89 g S: 0.07 g B: 1.56 BE	Kaffee, Rührkuchen & Obst ∇ j 14 c g a g1 a1 N: 284.88 kcal F: 14.44 g GF: 8.88 g C: 35.18 g Z: 20.62 g P: 3.37 g S: 0.07 g B: 2.95 BE	Kochschinken, Fleischkäse fein, Jagd & Leberwurst, Landkäse, Emmentaler, Harzer Käse und Schmalz, Tomate ψ j ω 2 15 g a2 a g1 a1 N: 481.45 kcal F: 29.83 g GF: 15.21 g C: 34.43 g Z: 1.93 g P: 19.05 g S: 2.08 g B: 2.87 BE
Sonntag	Gulasch gemischt dazu Speckbohnen, Kartoffeln & ψ ω 15 j y a1 N: 455.36 kcal F: 21.93 g GF: 8.10 g C: 32.49 g Z: 4.93 g P: 31.39 g S: 2.36 g B: 2.71 BE	Gulasch gemischt dazu Möhrengemüse, Kartoffeln & ψ j ω j y g g1 a1 N: 492.43 kcal F: 25.76 g GF: 11.05 g C: 35.32 g Z: 9.13 g P: 29.30 g S: 4.38 g B: 2.93 BE	Klöße zu beiden Essen ∇ ∞ N: 150.11 kcal F: 2.38 g GF: 1.90 g C: 27.65 g Z: 1.31 g P: 3.73 g S: 0.50 g B: 2.31 BE	frisches Obst ∇ ∞ N: 47.77 kcal F: 0.25 g GF: 0.07 g C: 10.36 g Z: 10.36 g P: 0.75 g S: 0.00 g B: 0.86 BE	Kaffee & Tortenschnitte (Sahne, Krem oder Obst)	Kasselerbraten, Lachsschinken, Paprikalyoner, Zwiebelmett, Maasdamer, Landkäse, Paprika, Räucherfisch 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: 2.98 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
- h1 Mandel
- j Sellerie
- x Honig
- z Zitrusfrucht
- a1 Weizen
- a4 Hafer
- d Fisch
- g1 Milcheiweiß
- i Sellerie
- l Schalenfrucht
- y Hülsenfrucht

Zusatzstoffe

- 2 mit Konservierungsstoffen
- 14 coffeinhaltig
- 5 geschwefelt
- 15 Nitrat/Nitrit

Eigenschaften

- ∇ Alkohol
- j Laktose
- ψ Rindfleisch
- ∞ Vegan
- ♣ Geflügel
- & Muskelfleisch
- ω Schweinefleisch
- ∇ Vegetarisch

