


# Speiseplan

gültig vom 02.10.2023 bis 08.10.2023

Haus der Senioren  
Marktbreit

			
KW 40	Das Klassische	Die Alternative	Das Pürierte
Montag, 02.10.2023	Hähnchenbrustfilet mit Currysoße süß-sauer, Reis und Blumenkohlsalat	---	gem.Hähnchenbrust in Currysoße, Püree und Blumenkohlsalat
	kcal 381,9/kJ 1597,9/Fett 9,8/EW 27,7/KH 43,2/BE 3,6	kcal 0,0/kJ 0,0/Fett 0,0/EW 0,0/KH 0,0/BE 0,0	kcal 274,7/kJ 1149,2/Fett 10,9/EW 25,3/KH 18,0/BE 1,5
Dienstag, 03.10.2023	Schweinegeschnetzeltes, 3 Rösti und Kaisergemüse	Erdbeerpudding Gemüsecremesuppe	gem.Fleisch in Bratensoße, Püree und Karotten mit Soße
	kcal 472,6/kJ 1977,2/Fett 24,0/EW 23,4/KH 40,6/BE 3,4	kcal 0,0/kJ 0,0/Fett 0,0/EW 0,0/KH 0,0/BE 0,0	kcal 387,4/kJ 1620,9/Fett 19,9/EW 15,7/KH 33,9/BE 2,8
Mittwoch, 04.10.2023	Fischfilet mit Käsesoße, Kartoffeln und Gurkensalat	2 Toast "Hawaii" und Gurkensalat	gem.Fisch in Käsesoße, Püree Gurkensalat
	kcal 735,1/kJ 3075,6/Fett 14,7/EW 48,0/KH 98,8/BE 8,2	kcal 689,2/kJ 2883,5/Fett 33,0/EW 35,1/KH 60,9/BE 5,1	kcal 246,4/kJ 1031,1/Fett 14,1/EW 17,4/KH 12,0/BE 1,0
Donnerstag, 05.10.2023	griechische Fleischküchle, Knoblauchquark, Püree und Baltsalat	Waldbeerjoghurt	gem.Hackfleisch in Tomatensoße, Püree und Zucchini mit Soße
	kcal 427,8/kJ 1789,9/Fett 24,6/EW 30,5/KH 20,3/BE 1,7	kcal 0,0/kJ 0,0/Fett 0,0/EW 0,0/KH 0,0/BE 0,0	kcal 369,1/kJ 1544,2/Fett 19,6/EW 16,2/KH 30,1/BE 2,5
Freitag, 06.10.2023	Backfisch mit Kartoffelsalat und Blattsalat	Fruchtquark Kohlrabicremesuppe	Fisch mit Sahnesoße, Püree und Bohnen
	kcal 413,3/kJ 1729,3/Fett 17,4/EW 20,1/KH 41,4/BE 3,4	kcal 402,4/kJ 1683,5/Fett 20,7/EW 17,0/KH 34,9/BE 2,9	kcal 363,0/kJ 1518,6/Fett 15,1/EW 27,1/KH 28,0/BE 2,3
Samstag, 07.10.2023	Hackfleisch Eintopf mit Paprikawürfel, Brötchen Apfelsmus	Rohrnudeln (Buchteln) mit Vanillesoße	Hackfleisch Eintopf gemixt, Weißbrot und Apfelsmus
	kcal 264,0/kJ 1104,7/Fett 14,1/EW 14,6/KH 17,8/BE 1,5	kcal 618,0/kJ 2585,5/Fett 16,7/EW 18,7/KH 97,0/BE 8,1	kcal 424,4/kJ 1775,8/Fett 18,3/EW 21,8/KH 40,1/BE 3,3
Sonntag, 08.10.2023	Wildragout, Kroketten und Blaukraut	Hühnerbrühe mit Eierstich	feines Wildragout Püree und Blaukraut mit Soße
	kcal 441,8/kJ 1848,7/Fett 13,8/EW 23,3/KH 52,2/BE 4,4	kcal 0,0/kJ 0,0/Fett 0,0/EW 0,0/KH 0,0/BE 0,0	kcal 398,4/kJ 1666,8/Fett 14,1/EW 25,7/KH 39,4/BE 3,3
Apfel-Quark-Creme			