

Speiseplan

12. Woche vom 16.03.2026 bis 22.03.2026



	Ev. Altenhilfezentrum Elisabethenhof	
	Menü I	Menü II
Montag 16.03	Gemüsebrühe mit Einlage Zucchini - Hackfleischauflauf mit Kräuterrahmsoße Salzkartoffeln 684 kcal, 2869 kJ, Fe:38 g, ge:21 g, Ko:51 g, ge:14 g, Ei:31 g, Ko:32 g	Gemüsebrühe mit Einlage Zucchini-Kartoffelaufwurf mit Kräuterrahmsoße dazu Blattsalatmischung 609 kcal, 2535 kJ, Fe:44 g, ge:24 g, Ko:30 g, ge:11 g, Ei:22 g, Ko:2 g
Dienstag 17.03	Gebratene Hähnchenschenkel mit Geflügelsoße Kartoffel-Möhrenstampf Vanillepudding mit Schokosoße 729 kcal, 3050 kJ, Fe:49 g, ge:13 g, Ko:29 g, ge:19 g, Ei:39 g, Ko:4 g	Spiralnudeln mit Tomatensoße und Parmesankäse Blattsalat mit Sauerrahmdressing Vanillepudding mit Schokosoße 498 kcal, 2100 kJ, Fe:15 g, ge:8 g, Ko:74 g, ge:23 g, Ei:16 g, Ko:1 g
Mittwoch 18.03	Wirsingroulade mit Soße dazu Salzkartoffeln Fruchtjoghurt Pfirsich-Maraquja 648 kcal, 2702 kJ, Fe:40 g, ge:18 g, Ko:45 g, ge:16 g, Ei:24 g, Ko:33 g	Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung Tomaten- Paprikasoße dazu Gemischter Salat Fruchtjoghurt Pfirsich-Maraquja 552 kcal, 2303 kJ, Fe:33 g, ge:11 g, Ko:49 g, ge:19 g, Ei:12 g, Ko:2 g
Donnerstag 19.03	Gemüsecremesuppe Kaiserschmarrn hausgemacht mit Rosinen und Vanillesoße 1202 kcal, 5008 kJ, Fe:68 g, ge:29 g, Ko:123 g, ge:83 g, Ei:21 g, Ko:2 g	Gemüsecremesuppe Pellkartoffeln mit Kräuterquark dazu Feldsalat 358 kcal, 1496 kJ, Fe:18 g, ge:8 g, Ko:31 g, ge:10 g, Ei:15 g, Ko:1 g
Freitag 20.03	Pilzcremesuppe Fischrikadelle mit Zitronen-Buttersoße Dillkartoffeln Blattsalat mit Sauerrahmdressing 829 kcal, 3472 kJ, Fe:44 g, ge:23 g, Ko:74 g, ge:16 g, Ei:29 g, Ko:4 g	Pilzcremesuppe Eieromlette mit Petersilienkartoffel dazu Blattsalat mit Sauerrahmdressing 633 kcal, 2646 kJ, Fe:38 g, ge:17 g, Ko:44 g, ge:12 g, Ei:26 g, Ko:2 g
Samstag 21.03	Pichelsteiner Eintopf mit Wurst dazu Roggenmischbrot Banane 442 kcal, 1849 kJ, Fe:14 g, ge:6 g, Ko:55 g, ge:21 g, Ei:19 g, Ko:2 g	Tomatencremesuppe mit Reis dazu Weißbrot Banane 477 kcal, 2002 kJ, Fe:18 g, ge:10 g, Ko:67 g, ge:26 g, Ei:9 g, Ko:1 g
Sonntag 22.03	Züricher Geschnetzeltes vom Schwein Salzkartoffeln Gemischter Salat Eisdessert 659 kcal, 2764 kJ, Fe:26 g, ge:15 g, Ko:71 g, ge:41 g, Ei:30 g, Ko:32 g	Gemüsefrikadelle mit Kräuterrahmsoße Salzkartoffeln dazu Gemischter Salat Eisdessert 702 kcal, 2944 kJ, Fe:28 g, ge:16 g, Ko:92 g, ge:50 g, Ei:15 g, Ko:32 g

