

Speiseplan

30. Woche vom 21.07.2025 bis 27.07.2025

Ev. Altenhilfezentrum Elisabethenhof		
	Menü I	Menü II
Montag 21.07	Broccolicremesuppe Chili con Carne mit Spiralnudeln dazu gemischter Blattsalat <i>Ei:28 g, Fe:60 g, ge:10 g, ge:20 g, 3171 kJ, 760 kcal, Ko:5 g, Ko:26 g</i>	Broccolicremesuppe gekochte Eier in Kräuterrahmsoße mit Salzkartoffeln dazu gemischter Blattsalat <i>Ei:21 g, Fe:34 g, ge:10 g, ge:15 g, 2381 kJ, 569 kcal, Ko:30 g, Ko:41 g</i>
Dienstag 22.07	Gemüsepfanne mit Putenbruststreifen dazu Butterreis Fruchtjoghurt <i>Ei:34 g, Fe:21 g, ge:16 g, ge:10 g, 2348 kJ, 559 kcal, Ko:3 g, Ko:58 g</i>	Gemüseragout mit Butterreis Fruchtjoghurt <i>Ei:13 g, Fe:25 g, ge:19 g, ge:8 g, 2425 kJ, 581 kcal, Ko:2 g, Ko:73 g</i>
Mittwoch 23.07	"Frankfurter" Grüne Soße mit gekochtem Ei dazu Pellkartoffeln Schokopudding mit Sahne <i>Ei:21 g, Fe:36 g, ge:17 g, ge:18 g, 2493 kJ, 597 kcal, Ko:5 g, Ko:47 g</i>	Schupfnudelpfanne mit Gemüse und Sahnesoße dazu Salatbeilage Schokopudding mit Sahne <i>Ei:16 g, Fe:2 g, ge:18 g, ge:1 g, 1144 kJ, 270 kcal, Ko:30 g, Ko:44 g</i>
Donnerstag 24.07	Gemüsebrühe mit Nudeln Brotauflauf mit Kirschen dazu Vanillesoße <i>Ei:21 g, Fe:17 g, ge:53 g, ge:11 g, 2373 kJ, 564 kcal, Ko:1 g, Ko:79 g</i>	Gemüsebrühe mit Nudeln Gnocchi mit Ratatouillegemüse <i>Ei:42 g, Fe:28 g, ge:11 g, ge:13 g, 3056 kJ, 728 kcal, Ko:4 g, Ko:72 g</i>
Freitag 25.07	Selleriecremesuppe Paniertes Fischfilet mit Zitronen-Buttersoße und Rahmgemüse dazu Schnittlauch-Kartoffeln <i>Ei:158 g, Fe:937 g, ge:237 g, ge:625 g, 42841 kJ, 10342 kcal, Ko:36 g, Ko:299 g</i>	Selleriecremesuppe Rührei und Spinat mit Salzkartoffeln <i>Ei:21 g, Fe:57 g, ge:10 g, ge:19 g, 3246 kJ, 773 kcal, Ko:32 g, Ko:41 g</i>
Samstag 26.07	Kartoffelsuppe "Holsteiner Art " mit Wursteinlage dazu Roggenmischbrot Banane <i>Ei:35 g, Fe:7 g, ge:21 g, ge:2 g, 1957 kJ, 467 kcal, Ko:2 g, Ko:60 g</i>	Frühlingseintopf (Bunter Gemüse Eintopf) dazu Roggenmischbrot Banane <i>Ei:21 g, Fe:5 g, ge:26 g, ge:2 g, 1548 kJ, 370 kcal, Ko:18 g, Ko:55 g</i>
Sonntag 27.07	Rindergeschnetzeltes mit Paprika und Pilzen dazu Spätzle und Blattsalat Waldmeistergötterspeise mit Vanillesoße <i>Ei:33 g, Fe:28 g, ge:32 g, ge:11 g, 2397 kJ, 573 kcal, Ko:4 g, Ko:45 g</i>	Zucchini-Kartoffelaufbau mit Sauce Bechamel Waldmeistergötterspeise mit Vanillesoße <i>Ei:24 g, Fe:44 g, ge:31 g, ge:24 g, 2900 kJ, 696 kcal, Ko:2 g, Ko:50 g</i>

Änderung Vorbehalten

