

# Speiseplan

gültig vom 18.01.2021 bis 24.01.2021



Haus der Senioren  
Marktbreit

KW 3	Das Klassische	Die Alternative	Das Pürierte
Montag, 18.01.2021	Lauchcremesuppe <small>A,Wz,G   1</small>		
	Hackfleischsoße mit Gabelspaghetti und Gurkensalat <small>A,G, A,Wz,C G.O.,   3,1,5</small>	panierte Gemüsenuggets mit Kräuterquark <small>A,Wz,Ge,C,F,G,L G</small>	Hackfleischsoße mit Kartoffelpüree und Gurkensalat <small>A,G, G.O.,   3,1,5</small>
	kcal 642,3/kJ 2687,2/Fett 23,8/EW 29,8/KH 75,2/BE 6,3	kcal 375,4/kJ 1570,7/Fett 10,7/EW 29,6/KH 38,4/BE 3,2	kcal 240,7/kJ 1006,9/Fett 15,1/EW 14,0/KH 11,8/BE 1,0
Dienstag, 19.01.2021	Banane		
	Rührei mit Rahmspinat und Kartoffeln <small>C   1 A,Wz,G   1</small>	Kartoffelpuffer <small>A,Wz,C</small>	Fleischwurst mit Senfsoße, Kartoffelpüree und Rahmspinat <small>C,L,M,O   3,2 A,Wz,G,M   1 G.O. A,Wz,G   1</small>
	kcal 412,7/kJ 1726,9/Fett 19,5/EW 20,0/KH 36,0/BE 3,0	kcal 334,8/kJ 1400,8/Fett 9,2/EW 5,8/KH 55,2/BE 4,6	kcal 543,6/kJ 2274,4/Fett 39,7/EW 21,0/KH 23,9/BE 2,0
Mittwoch, 20.01.2021	Apfelmus <small>3</small>		
	Eierflockensuppe <small>C</small>		
	Schnitzel paniert mit Pommes frites, Ketchup und Chinakohlsalat <small>A,Wz L</small>	Kabeljau gedünstet mit Paprikasoße und Kartoffeln, Zucchini <small>D A,Wz,G,   1 G</small>	Fisch püriert mit Paprikasoße, Püree und Zucchini mit Soße <small>C,D,G,O A,Wz,G,   1 G.O. C.O. A,Wz,G   1</small>
	kcal 323,5/kJ 1354,3/Fett 9,0/EW 5,2/KH 52,3/BE 4,1	kcal 554,3/kJ 2319,4/Fett 24,4/EW 42,8/KH 38,3/BE 3,2	kcal 545,5/kJ 2282,3/Fett 30,1/EW 29,5/KH 36,6/BE 3,0
Donnerstag, 21.01.2021	Vanillepudding <small>G   1</small>		
	Riebelesuppe <small>A,Wz,C,F,L</small>		
	Kassler mit Kartoffelpüree und Sauerkraut <small>3,8,2 G.O.</small>	Allgäuer Käsespätzle mit Röstzwiebeln, Bratensoße und Endiviensalat <small>A,Wz,C,G G,   3,1,5</small>	Kassler mit Bratensoße, Püree und Sauerkraut mit Soße <small>C,G,O   3,8,2 G.O. C.O. A,Wz,G   1</small>
	kcal 350,6/kJ 1466,9/Fett 15,2/EW 32,6/KH 15,7/BE 1,3	kcal 493,5/kJ 2064,8/Fett 21,5/EW 19,0/KH 54,0/BE 4,5	kcal 506,1/kJ 2117,6/Fett 24,7/EW 35,8/KH 30,8/BE 2,6
Freitag, 22.01.2021	Kirschjoghurt <small>G</small>		
	Karottencremesuppe <small>A,Wz,G   1</small>		
	Fischfilet mit Tomaten-Käse-Auflage, Sahnesoße und Kartoffeln, Endiviensalat <small>D,G, A,Wz,G   1 G,   3,1,5</small>	Nudel-Gemüse-Pfanne und Käsesoße <small>A,Wz,C A,Wz,G   1</small>	Fisch mit Sahnesoße, Püree und Lauchgemüse mit Soße <small>C,D,G,O A,Wz,G   1 G.O. C.O. A,Wz,G   1</small>
	kcal 518,1/kJ 2167,9/Fett 18,4/EW 44,7/KH 39,6/BE 3,3	kcal 416,9/kJ 1744,2/Fett 14,9/EW 12,3/KH 56,2/BE 4,7	kcal 451,5/kJ 1888,9/Fett 20,1/EW 28,9/KH 36,5/BE 3,0
Samstag, 23.01.2021	Frisches Obst der Saison		
	Pichelsteiner Gemüseeintopf mit Rindfleisch Brot für Eintopf <small>G,L,O   3 A,Wz,Ro,Hb,P</small>	Strudel mit Vanillesoße <small>A,Wz,C,G G   1</small>	Pichelsteiner Gemüseeintopf mit Rindfleisch, Weißbrot <small>G,L,O   3 A,Wz,G</small>
	kcal 266,3/kJ 1114,3/Fett 6,9/EW 15,8/KH 30,1/BE 2,5	kcal 629,3/kJ 2633,0/Fett 27,1/EW 24,3/KH 72,0/BE 6,0	kcal 276,9/kJ 1158,6/Fett 6,9/EW 16,8/KH 33,6/BE 2,8
Sonntag, 24.01.2021	Mandarinenquark <small>G</small>		
	Broccolicremesuppe <small>A,Wz,G   1</small>		
	Rinderschmorbraten mit Bratensoße, Kloß und Schwarzwurzeln <small>A,Wz,O   3,2,5</small>	Lauch-Kartoffel-Auflauf mit Champignonsoße <small>C,G G</small>	Rindfleisch mit Bratensoße, Kartoffelpüree und Schwarzwurzel mit Soße <small>C,G,L,O G.O. C.O. A,Wz,G   1</small>
	kcal 408,4/kJ 1708,6/Fett 6,7/EW 31,3/KH 52,1/BE 4,3	kcal 280,1/kJ 1171,8/Fett 16,4/EW 16,8/KH 15,4/BE 1,3	kcal 504,4/kJ 2110,5/Fett 26,0/EW 29,1/KH 35,4/BE 2,9
	Grießdessert <small>A,Wz,G</small>		