

## Speiseplan Seniorenzentrum Grullbad

	Montag 24.01.2022	Dienstag 25.01.2022	Mittwoch 26.01.2022	Donnerstag 27.01.2022	Freitag 28.01.2022	Samstag 29.01.2022	Sonntag 30.01.2022
Suppe	Gemüsesuppe mit Gemüse und Nudeln [a, a1, c, i]  Brennwert: 87 KJ / 21 kcal	Blumenkohl-Cremesuppe [a, a1, a3, g]  Brennwert: 187 KJ / 45 kcal	Grießklößchensuppe mit Gemüse [a, a1, c, i]  Brennwert: 112 KJ / 27 kcal	Brokkolicremesuppe [a, a1, a3, g]  Brennwert: 246 KJ / 59 kcal	Klare Rinder-Brühe mit Nudeln [a, a1, c]  Brennwert: 103 KJ / 25 kcal		Gemüsecreme-Suppe [a, a1, g, i]  Brennwert: 228 KJ / 55 kcal
Menü 1	Fleischkäse (2, 3), Bratensoße [a, a1, a3, f, i], Rosenkohl mit Speck (2, 3) [g], Salzkartoffeln  Brennwert: 477 KJ / 115 kcal	Bauerneintopf mit Gemüse (2, 3) [i], Wiener Würstchen (2, 3, 8) [i, j]  Brennwert: 391 KJ / 94 kcal	Hühnerfrikassee mit Champignons & Erbsen (3) [a, a1, a3, g], Butterreis [g]  Brennwert: 351 KJ / 83 kcal	Schweineschnitzel paniert gebraten [a, a1], Salzkartoffeln, Blumenkohl in Rahm [a, a1, a3, g], Bratensoße [a, a1, a3, f, i]  Brennwert: 447 KJ / 106 kcal	Gebackenes Schollenfilet [a, a1, d, g, j], Remoulade (3) [c, j], Butterkartoffeln [g], Tomatensalat  Brennwert: 713 KJ / 171 kcal	Deftiger Erbseneintopf (2, 3) [i], Mettwurstscheiben (2, 3) [i, j]  Brennwert: 563 KJ / 135 kcal	Schweinegulasch nach "Ungarische Art" [a, a1, a3, f, i], Salzkartoffeln, Möhren in Sahnesoße [a, a1, a3, g]  Brennwert: 357 KJ / 85 kcal
Menü 2	Asiatische Nudelpfanne "Bami Goreng" mit Huhnfleisch [a, a1, c, f]  Brennwert: 539 KJ / 128 kcal	Rührei [c], Rahmspinat [g], Salzkartoffeln  Brennwert: 506 KJ / 121 kcal	Milchreis [g], heißen Kirschen  Brennwert: 463 KJ / 109 kcal	Herzhafter Wirsing-Kartoffel-Rinderhackauflauf <R> [a, a1, g, i]  Brennwert: 374 KJ / 89 kcal	Spaghetti [a, a1, c], Tomatensoße, Tomatensalat [c, f, g]  Brennwert: 752 KJ / 178 kcal	Möhreneintopf mit Kartoffeln (4) [a, a1, g], Schweineschulter  Brennwert: 263 KJ / 63 kcal	Gnocchipfanne mit Gemüse, Gnocchi und Hähnchenfleisch [c], Blattsalate mit Italien Dressing  Brennwert: 403 KJ / 96 kcal
Dessert	Apfelkompott  Brennwert: 276 KJ / 65 kcal	Zitronen-Joghurt [g]  Brennwert: 186 KJ / 44 kcal	Quarkdessert Erdbeere [g]  Brennwert: 505 KJ / 120 kcal	Himbeerpudding [g]  Brennwert: 420 KJ / 99 kcal	Grießpudding [a, a1, g]  Brennwert: 574 KJ / 137 kcal	Ananasquark [g]  Brennwert: 631 KJ / 151 kcal	Eisdessert Vanille-Kirsch (1) [g]  Brennwert: 866 KJ / 207 kcal