

## Speiseplan Seniorenzentrum Grullbad

	<b>Montag</b> 11.10.2021	<b>Dienstag</b> 12.10.2021	<b>Mittwoch</b> 13.10.2021	<b>Donnerstag</b> 14.10.2021	<b>Freitag</b> 15.10.2021	<b>Samstag</b> 16.10.2021	<b>Sonntag</b> 17.10.2021
<b>Suppe</b>	Bouillon mit Eierstich [c, g], Gemüsewürfel [i]  Brennwert: 80 KJ / 19 kcal	Gemüsecremesuppe [i]  Brennwert: 84 KJ / 20 kcal	Eierflockensuppe [c, i]  Brennwert: 122 KJ / 29 kcal	Chinesische Gemüsesuppe [a, a1, c, f, i]  Brennwert: 98 KJ / 23 kcal	Rinderbrühe mit Backerbsen und Gemüsestreifen [a, a1, c, a, i]  Brennwert: 82 KJ / 20 kcal		Käse-Cremesuppe "Tessin" [a, a1, f, g]  Brennwert: 180 KJ / 42 kcal
<b>Menü 1</b>	Frikadelle von Rind und Schwein [a, a1, c, j], Champignonsoße [a, a1, a3, f, g, i], Rahmwirsing [a, a1, g], Salzkartoffeln  Brennwert: 470 KJ / 112 kcal	Steckrübeneintopf mit Wurzelgemüse und Schweinefleisch (2, 3) [i]  Brennwert: 301 KJ / 72 kcal	Herzhafte Bratwurstschnecke, Bratensoße [a, a1, a3, f, i], Warmer Kartoffelsalat mit Speck und Zwiebeln (2, 3) [j],  Brennwert: 498 KJ / 120 kcal	Geflügel-Fleischbällchen in Zitronengras-Koriandersoße [a, a1, a3, g], Salzkartoffeln, Farmersalat (2) [i]  Brennwert: 599 KJ / 143 kcal	Kap-Seehecht in Gurken-Senfsoße [d, g, h7, h8, i, j], Risotto "Pomodoro" [g], Blattsalate mit Joghurt-Dressing [c, g, i, j]  Brennwert: 341 KJ / 81 kcal	Graupeneintopf (2, 3) [a, a3, i], Kasseler gewürfelt  Brennwert: 347 KJ / 83 kcal	Geschnetztes "Züricher Art" vom Schwein [g], Spiralnudeln [a, a1, c], Blattsalate mit French Dressing [c, j]  Brennwert: 732 KJ / 175 kcal
<b>Menü 2</b>	Knusprige Fischstäbchen [a, a1, d], Rahmspinat [g], Kartoffelpüree [g]  Brennwert: 424 KJ / 101 kcal	Hähnchen Cordon Bleu (2, 3) [a, a1, g], Bratensoße [a, a1, a3, f, i], Kaisergemüse Naturell (1) [g], Salzkartoffeln  Brennwert: 411 KJ / 97 kcal	Milde Käsespätzle [a, a1, c, g], Blattsalate mit Joghurt-Dressing [c, g, i, j]  Brennwert: 514 KJ / 122 kcal	Eierpfannkuchen mit Pflaume-Zimtcreme-Füllung [a, a1, c, g], Soße mit Vanillegeschmack [g]  Brennwert: 716 KJ / 171 kcal	Gnocchi-Schinkenauflauf mit Käsesahne-Soße überbacken (2, 3) [c, g], Blattsalat mit Joghurdressing [g]  Brennwert: 712 KJ / 171 kcal	Herzhafte Gyrossuppe von Schwein [a, a1, a3, g]  Brennwert: 322 KJ / 77 kcal	Omelette "Bauernschmaus" mit Röstkartoffeln, Zwiebeln und Speck <S> (3) [c, g], Blattsalate mit French Dressing [c, j]  Brennwert: 557 KJ / 133 kcal
<b>Dessert</b>	Quarkspeise [g], mit Obstsalat (3)  Brennwert: 509 KJ / 122 kcal	Grießpudding [a, a1, g]  Brennwert: 574 KJ / 137 kcal	Banane  Brennwert: 517 KJ / 123 kcal	Fruchtjoghurt Heidelbeere [g]  Brennwert: 440 KJ / 104 kcal	Creme Stracciatella [g]  Brennwert: 539 KJ / 128 kcal	Schokoladenpudding [g]  Brennwert: 416 KJ / 72 kcal	Vanille-Quarkspeise [g]  Brennwert: 704 KJ / 168 kcal