

Speiseplan von Kreisaltenpflege Hef-Rof

05.10.2026 - 11.10.2026

KW 41	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vorspeise	Gemüsecremesuppe ♣♣3 i g N: 252,91 kcal F: 11,50 g GF: 6,70 g C: 31,11 g Z: 10,87 g P: 3,67 g S: 4,16 g B: 2,59 BE		Pilzcremesuppe g N: 133,64 kcal F: 8,71 g GF: 5,29 g C: 13,00 g Z: 4,94 g P: 0,96 g S: 1,73 g B: 1,08 BE		Klare Brühe mit Einlage ♣a8 a1 N: 52,39 kcal F: 0,98 g GF: 0,53 g C: 9,36 g Z: 0,88 g P: 1,19 g S: 1,70 g B: 0,78 BE		
Menü 1	Hackfleischsoße mit Nudeln i c a8 a1 N: 414,87 kcal F: 6,71 g GF: 2,48 g C: 68,28 g Z: 6,26 g P: 17,01 g S: 2,62 g B: 5,69 BE	Möhreneintopf mit Fleischklößchen ♣♣3 i c a8 g a1 N: 227,98 kcal F: 7,64 g GF: 3,63 g C: 27,30 g Z: 7,36 g P: 9,36 g S: 2,55 g B: 2,28 BE	Putengeschnetzeltes mit Krautsalat und Reis j 3 g g1 N: 284,27 kcal F: 7,67 g GF: 2,26 g C: 47,00 g Z: 17,02 g P: 4,23 g S: 4,39 g B: 3,91 BE	Nürnberger Würstchen auf Rahmwirsing dazu Püree mit Röstzwiebeln ♣♣3 a4 a8 g a1 a1 N: 721,55 kcal F: 55,28 g GF: 24,14 g C: 33,84 g Z: 9,73 g P: 21,10 g S: 5,92 g B: 2,82 BE	Matjesfilet in Senfsoße mit gekochtem Ei, Kräutern und Kartoffeln 2 4 c j g d N: 420,73 kcal F: 28,12 g GF: 13,75 g C: 20,81 g Z: 4,99 g P: 19,57 g S: 8,90 g B: 1,73 BE	Erbseneintopf mit Bockwurst ♣♣2 3 8 i g N: 269,23 kcal F: 12,37 g GF: 5,22 g C: 23,52 g Z: 6,30 g P: 12,82 g S: 2,01 g B: 1,96 BE	Haxe auf Sauerkraut mit Speck dazu Kartoffeln 2 3 f g N: 400,93 kcal F: 13,85 g GF: 3,97 g C: 25,28 g Z: 8,97 g P: 41,24 g S: 8,99 g B: 2,11 BE
Menü 2	Blumenkohlaler mit Käsesoße und Püree ♣♣c a8 g g1 a1 N: 321,84 kcal F: 7,76 g GF: 4,59 g C: 48,77 g Z: 6,72 g P: 11,08 g S: 4,83 g B: 4,07 BE	Rahmpilzpflanze mit Speck und Zwiebel dazu Semmelknödel und Saure Gurke 2 3 c j a8 g a1 N: 461,71 kcal F: 19,98 g GF: 11,96 g C: 44,98 g Z: 20,63 g P: 21,56 g S: 6,34 g B: 3,75 BE	Apfelstrudel mit Vanillesoße 1 a8 g a1 N: 371,85 kcal F: 5,95 g GF: 2,90 g C: 69,95 g Z: 35,97 g P: 6,54 g S: 0,81 g B: 5,83 BE	Brokkolieintopf mit Schinkenstreifen ♣♣2 3 8 i j g N: 201,64 kcal F: 5,20 g GF: 2,68 g C: 20,43 g Z: 4,99 g P: 14,70 g S: 3,04 g B: 1,70 BE	Pizza Salami 2 3 c a8 g a1 N: 846,99 kcal F: 26,76 g GF: 10,08 g C: 113,50 g Z: 4,59 g P: 34,15 g S: 4,09 g B: 9,47 BE	Wurst-Käse Salat mit Gurke, Tomate und Paprika dazu Baguette 2 3 8 j k a8 g a2 a1 N: 822,32 kcal F: 66,84 g GF: 27,94 g C: 27,17 g Z: 4,32 g P: 28,36 g S: 6,59 g B: 2,26 BE	Überbackenes Fischfilet auf Spargelgemüse dazu Kartoffeln g d a a1 N: 466,83 kcal F: 21,90 g GF: 8,00 g C: 34,45 g Z: 7,23 g P: 30,93 g S: 7,98 g B: 2,87 BE
Nachtisch		Schokoladenpudding g N: 118,12 kcal F: 3,67 g GF: 2,39 g C: 17,25 g Z: 11,74 g P: 3,60 g S: 0,14 g B: 1,44 BE		Fruchtquark g N: 142,63 kcal F: 6,05 g GF: 4,14 g C: 14,68 g Z: 14,38 g P: 7,18 g S: 0,14 g B: 1,23 BE		Banane N: 125,39 kcal F: 0,25 g GF: 0,08 g C: 28,04 g Z: 24,18 g P: 1,61 g S: 0,00 g B: 2,34 BE	Kaffee-Sahne-Joghurt g N: 122,70 kcal F: 3,50 g GF: 2,38 g C: 20,50 g Z: 16,13 g P: 1,88 g S: 0,13 g B: 1,71 BE
Extra für Mobil	Salatbeilage Menü 2 2 1 i l c j k g N: 427,47 kcal F: 27,02 g GF: 9,93 g C: 34,04 g Z: 30,87 g P: 6,56 g S: 6,91 g B: 2,84 BE	Brötchen zu Menü 1 und Kuchen 2 a3 h1 c t h3 k f a8 g a2 g1 a1 N: 628,52 kcal F: 22,91 g GF: 12,27 g C: 90,37 g Z: 22,01 g P: 13,17 g S: 2,13 g B: 7,53 BE		Brötchen zu Menü 2 a3 h1 c t h3 k f a8 g a2 a1 N: 370,86 kcal F: 9,41 g GF: 5,07 g C: 59,17 g Z: 3,11 g P: 9,90 g S: 1,74 g B: 4,93 BE	Salatbeilage Menü 2 2 1 i l c j k g N: 427,47 kcal F: 27,02 g GF: 9,93 g C: 34,04 g Z: 30,87 g P: 6,56 g S: 6,91 g B: 2,84 BE	Brötchen zu Menü 1 und Kuchen 2 a3 h1 c t h3 k f a8 g a2 g1 a1 N: 628,52 kcal F: 22,91 g GF: 12,27 g C: 90,37 g Z: 22,01 g P: 13,17 g S: 2,13 g B: 7,53 BE	

Nährwertangaben pro Portion N: Brennwert F: Fett GF: davon gesättigte Fettsäuren C: Kohlenhydrate Z: davon Zucker P: Eiweiß S: Salz B: Proteinheit