

Speiseplan von Kreislaltenpflege Hef-Rof

12.10.2026 - 18.10.2026

KW 42	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vorspeise	Gemüsecremesuppe 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		Klare Brühe mit Einlage 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		Brokkolicremesuppe N: 133,81 kcal F: 9,28 g GF: 5,25 g C: 11,45 g Z: 4,94 g P: 1,01 g S: 1,67 g B: 0,96 BE		
Menü 1	Schupf-Nudelpfanne mit Kassler, Gemüse und Rahmsoße N: 419,36 kcal F: 18,77 g GF: 8,97 g C: 41,52 g Z: 5,47 g P: 19,26 g S: 4,80 g B: 3,46 BE	Nudelsuppeneintopf mit Hühnerfleisch N: 151,99 kcal F: 3,81 g GF: 1,57 g C: 16,04 g Z: 3,96 g P: 11,66 g S: 2,26 g B: 1,34 BE	Bratwurst auf Lauchgemüse dazu Kartoffeln N: 413,20 kcal F: 23,63 g GF: 10,87 g C: 22,71 g Z: 4,82 g P: 25,18 g S: 8,50 g B: 1,89 BE	Rühreier mit Rahmspinat und Püree mit Röstzwiebeln N: 535,23 kcal F: 36,04 g GF: 15,42 g C: 34,08 g Z: 7,37 g P: 16,96 g S: 5,13 g B: 2,84 BE	Pan. Seelachs mit Senfsoße, Gurkensalat und Kartoffeln N: 416,77 kcal F: 17,81 g GF: 4,15 g C: 45,33 g Z: 10,19 g P: 16,55 g S: 9,36 g B: 3,78 BE	Graupeneintopf mit Schweinefleisch N: 250,57 kcal F: 10,80 g GF: 4,59 g C: 24,10 g Z: 5,59 g P: 12,11 g S: 0,96 g B: 2,01 BE	Schweinebraten mit Soße, Leipziger Allerlei und Klößen N: 1010,55 kcal F: 31,45 g GF: 13,56 g C: 141,92 g Z: 108,13 g P: 33,81 g S: 5,68 g B: 11,82 BE
Menü 2	Wildlachs in Sahnesoße mit Gemüsenudeln N: 493,45 kcal F: 12,09 g GF: 5,48 g C: 66,37 g Z: 4,30 g P: 26,62 g S: 3,01 g B: 5,53 BE	Kräuterquark mit Gemüse-Rösti N: 432,00 kcal F: 20,26 g GF: 7,82 g C: 38,82 g Z: 11,32 g P: 21,02 g S: 4,73 g B: 3,24 BE	Germknödel mit Vanillesoße N: 494,54 kcal F: 5,80 g GF: 3,17 g C: 96,66 g Z: 34,47 g P: 13,25 g S: 1,70 g B: 8,06 BE	Weißer Bohneneintopf mit Fleischeinlage N: 293,67 kcal F: 10,07 g GF: 4,66 g C: 29,77 g Z: 4,50 g P: 18,43 g S: 1,55 g B: 2,48 BE	Rinderfrikadelle mit Senfsoße, Gurkensalat und Kartoffelecken N: 535,47 kcal F: 29,22 g GF: 12,39 g C: 46,88 g Z: 10,63 g P: 19,20 g S: 8,08 g B: 3,91 BE	Gebackener Camembert mit Preiselbeeren, Salatbeilage und Rösti N: 824,18 kcal F: 43,45 g GF: 17,27 g C: 77,58 g Z: 31,91 g P: 27,60 g S: 5,05 g B: 6,47 BE	Putenbraten mit Soße, Romanesco und Klößen N: 248,70 kcal F: 3,06 g GF: 1,83 g C: 47,54 g Z: 7,85 g P: 3,72 g S: 6,13 g B: 3,96 BE
Nachttisch		Rote Grütze mit flüssiger Sahne N: 133,45 kcal F: 4,80 g GF: 3,21 g C: 19,48 g Z: 17,48 g P: 0,96 g S: 0,21 g B: 1,62 BE		Fruchtquark 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	Erdbeerpudding mit Sahne N: 117,92 kcal F: 2,00 g GF: 1,38 g C: 22,00 g Z: 17,88 g P: 2,25 g S: 0,25 g B: 1,84 BE
Extra für Mobil		Brötchen zu Menü 1 und Kuchen 2 a3 h1 c t h3 k f a8 g a2 g1 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		Brötchen zu Menü 1 und Kuchen 2 a3 h1 c t h3 k f a8 g a2 g1 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: Proteineinheit