

Speiseplan Haus Helsa

01.12.2025 - 07.12.2025



Senioren- und Therapiezentrum
HELSA

KW 49	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Menü/Vollkost	Cevapcici vom Rind, mit Tomatensoße, Reis und Blattsalat æ v ψ ω c j a a1 N: 153.33 kcal F: 8.90 g GF: 2.46 g C: 12.38 g Z: 1.31 g P: 5.86 g S: 0.99 g B: 1.03 BE	Schweinegeschnetzeltes "süß-sauer" mit Kräuterreis und Salat ω g N: 110.08 kcal F: 7.83 g GF: 2.99 g C: 1.91 g Z: 1.32 g P: 7.96 g S: 0.52 g B: 0.16 BE	Kohlroulade, Kümmeljus und Salzkartoffeln æ ψ ω c g a a1 N: 106.92 kcal F: 5.16 g GF: 2.04 g C: 8.98 g Z: 2.14 g P: 5.76 g S: 0.90 g B: 0.75 BE	Kopie von Hähnchen "Cordon Bleu" mit Erbsen und Möhren, Petersilienkartoffeln j 2 12 1 c j d a g1 a1 N: 201.97 kcal F: 15.65 g GF: 1.50 g C: 10.12 g Z: 1.77 g P: 5.06 g S: 0.94 g B: 0.84 BE	Fischstäbchen mit Remoularde und Kartoffel-Gurkensalat j 2 12 1 c j d a g1 a1 N: 133.90 kcal F: 9.47 g GF: 4.56 g C: 8.02 g Z: 1.37 g P: 3.80 g S: 2.17 g B: 0.67 BE	Kartoffelsuppe mit Wiener Wurst 2 3 8 15 i g N: 130.85 kcal F: 7.52 g GF: 4.24 g C: 5.99 g Z: 1.05 g P: 7.23 g S: 0.78 g B: 0.50 BE	Tafelspitz mit Meerrettichsauce Salzkartoffeln und Wirsing v ψ j g a g1 a1 N: 120.85 kcal F: 7.52 g GF: 4.24 g C: 5.99 g Z: 1.05 g P: 7.23 g S: 0.78 g B: 0.50 BE
Menü2	Rustikale Nudelpfanne mit buntem Gemüse und feiner Soße 3 1 14 c a8 g g1 a1 N: 132.26 kcal F: 8.51 g GF: 4.24 g C: 11.44 g Z: 7.63 g P: 2.62 g S: 0.06 g B: 0.95 BE	Gefüllte Hirtentasche mit Spinat und Weichkäse, Salzkartoffeln und Tomatensoße ♣ 15 c z N: 269.02 kcal F: 24.32 g GF: 4.50 g C: 8.05 g Z: 1.66 g P: 5.02 g S: 0.11 g B: 0.67 BE	Spinatknödel mit Waldpilze in Rahm und Blattsalat ⊗ 15 c a8 g g1 a1 N: 107.79 kcal F: 6.44 g GF: 2.66 g C: 7.05 g Z: 1.58 g P: 5.26 g S: 1.32 g B: 0.59 BE	Hefeklöße auf Vanillesauce	Nuss-Nugat Palatschinken mit Vanillesoße v j g g1 N: 105.33 kcal F: 3.17 g GF: 2.11 g C: 15.90 g Z: 10.25 g P: 3.00 g S: 0.15 g B: 1.32 BE	Erbseneintopf mit Kartoffeln	
Dessert	Frisches Obst v ∞ N: 89.56 kcal F: 0.18 g GF: 0.06 g C: 20.03 g Z: 17.27 g P: 1.15 g S: 0.00 g B: 1.67 BE	Pudding mit Sahnehaube v j g g1 N: 105.33 kcal F: 3.17 g GF: 2.11 g C: 15.90 g Z: 10.25 g P: 3.00 g S: 0.15 g B: 1.32 BE	Quarkspeise g N: 147.34 kcal F: 9.00 g GF: 5.85 g C: 9.45 g Z: 8.49 g P: 7.27 g S: 0.09 g B: 0.79 BE	Kompott der Saison v ∞ N: 75.47 kcal F: 0.12 g GF: 0.01 g C: 16.73 g Z: 16.73 g P: 0.65 g S: 0.01 g B: 1.39 BE	Götterspeise 1 N: 63.05 kcal F: 0.00 g GF: 0.00 g C: 15.50 g Z: 15.50 g P: 0.00 g S: 0.23 g B: 1.29 BE	rote Grütze mit Vanillesoße 25 c g N: 119.22 kcal F: 1.57 g GF: 0.89 g C: 23.21 g Z: 10.60 g P: 1.37 g S: 0.03 g B: 1.94 BE	Eisbecher 1 g N: 100.31 kcal F: 4.50 g GF: 4.00 g C: 14.00 g Z: 13.00 g P: 1.50 g S: 0.08 g B: 1.17 BE

Nährwertangaben pro 100g N: Brennwert F: Fett GF: davon gesättigte Fettsäuren C: Kohlenhydrate Z: davon Zucker P: Eiweiß S: Salz B: Broteinheit

Allergene Inhaltsstoffe

- a Gluten
- a1 Weizen
- a8 Hybridstämme (Gluten)
- c Eier
- d Fisch
- g Milch und Milcherzeugnisse
- g1 Milcheiweiß
- j Senf
- i Sellerie
- z Zitrusfrucht

Zusatzstoffe

- 1 mit Farbstoff
- 2 mit Konservierungsstoffen
- 3 mit Antioxidationsmittel
- 8 mit Phosphat
- 12 mit Zuckeraustauschstoffen
- 14 coffeinhaltig
- 15 Nitrat/Nitrit
- 25 Modifizierte Stärke

Eigenschaften

- ψ Alkohol
- æ Knoblauch
- & Muskelfleisch
- ω Schweinefleisch
- ∞ Vegan
- ♣ Geflügel
- ʃ Laktose
- ψ Rindfleisch
- ⊗ unter Schutzatmosphäre verpackt
- ▽ Vegetarisch