

Speiseplan Haus Helsa

08.12.2025 - 14.12.2025



Senioren- und Therapiezentrum
HELSA

KW 50	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Menü/Vollkost	Bunte Pasta- Pfanne mit Hähnchen, rote Paprika und Gemüse ▼ j c g g1 N: 121.25 kcal F: 5.44 g GF: 2.79 g C: 14.75 g Z: 1.49 g P: 2.91 g S: 0.17 g B: 1.23 BE	Hähnchen Gyros mit Tzatziki, Krautsalat und Reis æ j w g g1 N: 141.13 kcal F: 6.93 g GF: 1.79 g C: 9.42 g Z: 2.73 g P: 10.01 g S: 2.01 g B: 0.78 BE	Cordon Bleu vom Schwein, Rahmsauce, Mischgemüse, Rösti ▼ j i g a g1 a1 N: 133.14 kcal F: 8.63 g GF: 5.68 g C: 11.89 g Z: 0.83 g P: 1.92 g S: 0.24 g B: 0.99 BE	Rindergeschnetzeltes Stroganov mit Kräuterreis und Salat & w i a a1 N: 79.62 kcal F: 2.47 g GF: 1.12 g C: 2.51 g Z: 2.27 g P: 11.60 g S: 0.91 g B: 0.21 BE	Schlemmerfilet mit Brokkolie Dillssoße und Kartoffeln j i g d g1 N: 139.24 kcal F: 8.30 g GF: 4.54 g C: 8.76 g Z: 1.77 g P: 7.25 g S: 1.05 g B: 0.73 BE	Steckrüben Eintopf mit Rauchfleisch und Kartoffeln	Schinkenkrustenbraten, Bratensauce, Leipziger Allerlei und Kartoffelklößen
Menü2	Apfelstrudel mit Rosinen und Vanillesoße ▼ 25 c a8 g a1 N: 141.62 kcal F: 3.06 g GF: 1.52 g C: 23.53 g Z: 13.66 g P: 2.61 g S: 0.26 g B: 1.96 BE	Vegetarische Paprikaschote, Tomatensoße, Butterreis und Blattsalat	Wiener Gemüsestrudel mit Kräutersauce j w z g g1 N: 128.64 kcal F: 9.52 g GF: 3.94 g C: 6.29 g Z: 2.87 g P: 4.56 g S: 0.15 g B: 0.52 BE	vegane Kichererbsentasche, Süßkartoffelpüree, Currysauce und Salat	Polenta- Spinat-Knuspertasche mit Frischkäsesauce und Pfannengemüse æ ⊗ g N: 96.38 kcal F: 6.06 g GF: 2.01 g C: 7.75 g Z: 2.51 g P: 2.53 g S: 0.68 g B: 0.65 BE	Milchreis mit Zimt und Zucker ▼ j g g1 N: 95.01 kcal F: 0.08 g GF: 0.02 g C: 19.50 g Z: 9.17 g P: 3.62 g S: 0.09 g B: 1.63 BE	
Dessert	Frisches Obst ▼ ∞ 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	Schoko Pudding ▼ 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 ▼ ∞ 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
- z Zitrusfrucht
- i Sellerie

Zusatzstoffe

- 1 mit Farbstoff

- 25 Modifizierte Stärke

Eigenschaften

- æ Knoblauch
- ⊗ Muskfleisch
- ⊖ Schweinefleisch
- ∞ Vegan
- ʃ Laktose
- ψ Rindfleisch
- ⊕ unter Schutzatmosphäre verpackt
- ▽ Vegetarisch