Speiseplan Haus Helsa

19.10.2026 - 25.10.2026

Senioren- und Therapiezentrum
HELSA

KW 43	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Menü/Vollkost	**Spaghetti Bolognese, Salat** ϖ ψ æ ❁ i j a8 g a1 N: 217.44 kcal F: 7.70 g GF: 3.10 g C: 25.24 g Z: 2.69 g P: 10.86 g S: 0.79 g B: 2.10 BE	**Hähnchenrahmgulasch "Pikant", Zwiebel, Paprika, Kräuterreis**	**Weckewerk mit Dampfkartoffel und Gewürzgurke**	**Pikantes Wurstgulasch, Paprika, Zwiebel, Nudeln** ϖ 15 a a1 N: 248.60 kcal F: 13.88 g GF: 5.75 g C: 20.96 g Z: 2.39 g P: 9.99 g S: 1.54 g B: 1.75 BE	**Gebackenes Fischfilet, Wurzelgemüse und Butterkartoffeln**	**Möhren - Sellerie - Eintopf mit Rauchfleisch** ∇ ∫ c y g a g1 a1 N: 62.19 kcal F: 1.60 g GF: 0.83 g C: 8.97 g Z: 0.98 g P: 2.69 g S: 0.31 g B: 0.74 BE	**Schmandschnitzel (Geflügel) mit Kroketten und Salat** ψ ∫ ϖ 15 c j g a g1 N: 360.96 kcal F: 38.41 g GF: 6.67 g C: 3.56 g Z: 1.10 g P: 1.26 g S: 1.32 g B: 0.30 BE
Menü2	**Tortellini mit Käse Soße und Babyspinat** ❁ ∫ 1 25 c g a g1 a1 N: 240.84 kcal F: 7.40 g GF: 4.15 g C: 34.42 g Z: 2.48 g P: 8.08 g S: 1.23 g B: 2.87 BE	**Dampfnudeln, Pflaumenkompott, Vanillesoße** c g a a1 N: 170.19 kcal F: 5.78 g GF: 3.55 g C: 25.14 g Z: 10.38 g P: 4.02 g S: 0.08 g B: 2.09 BE	**Tomatencremesuppe mit Croutons** æ j a8 g a1 N: 74.62 kcal F: 4.22 g GF: 0.67 g C: 7.15 g Z: 3.32 g P: 1.43 g S: 0.11 g B: 0.60 BE	**Zartweizen-Risotto, Hüttenkäse, Kirschtomaten, Kräuterpesto** ∇ æ ❁ a8 g a1 N: 186.69 kcal F: 9.52 g GF: 3.62 g C: 18.46 g Z: 1.47 g P: 5.98 g S: 0.42 g B: 1.54 BE	**Kartoffelgratin mit Fetakäse, kleiner Blattsalat** ∇ ∀ 1 25 c j g N: 131.66 kcal F: 8.24 g GF: 3.84 g C: 11.85 g Z: 1.08 g P: 2.34 g S: 0.61 g B: 0.99 BE	**Quark Grieß Auflauf, Fruchtsoße** c a8 g a1 N: 135.81 kcal F: 6.63 g GF: 3.83 g C: 12.02 g Z: 9.02 g P: 6.78 g S: 0.13 g B: 1.00 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	**Karamel Pudding** 25 g N: 86.74 kcal F: 3.16 g GF: 2.07 g C: 11.36 g Z: 11.03 g P: 3.09 g S: 0.12 g B: 0.94 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	**Fruchtgrütze mit Vanillesauce** ∫ 2 g g1 N: 82.11 kcal F: 0.81 g GF: 0.44 g C: 16.55 g Z: 3.12 g P: 1.17 g S: 0.05 g B: 1.38 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
g Milch und Milcherzeugnisse
g1 Milcheiweiß
i Sellerie
j Senf
y Hülsenfrucht

Zusatzstoffe

1 mit Farbstoff
2 mit Konservierungsstoffen
15 Nitrat/Nitrit
25 Modifizierte Stärke

Eigenschaften

∀ Alkohol
æ Knoblauch
∫ Laktose
ψ Rindfleisch
❁ unter Schutzatmosphäre verpackt
ϖ Schweinefleisch
∞ Vegan
∇ Vegetarisch