Speiseplan Haus Helsa

26.10.2026 - 01.11.2026

Senioren- und Therapiezentrum
HELSA

KW 44	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Menü/Vollkost	**Hähnchen "Cordon Bleu" mit Erbsen und Möhren, Kartoffelpürée**	**Gebackener Leberkäse mit Sauerkraut und Butterkartoffeln**	**Cevapcici mit Tomatensoße, Gemüsereis und Blattsalat** æ ∀ ψ ϖ c j a a1 N: 153.16 kcal F: 8.88 g GF: 2.45 g C: 12.37 g Z: 1.31 g P: 5.86 g S: 0.99 g B: 1.03 BE	**Putenrahmgeschnetzeltes, frische Pilze, Spätzle** ∀ ♠ ∫ 5 c g a g1 a1 N: 135.86 kcal F: 7.22 g GF: 2.73 g C: 8.32 g Z: 0.67 g P: 9.38 g S: 0.76 g B: 0.69 BE	**Gebackener Seelachs mit Kartoffelsalat und hausgemachter Remoulade** ∫ 2 c j d a g1 a1 N: 202.03 kcal F: 14.78 g GF: 1.47 g C: 11.56 g Z: 1.42 g P: 5.65 g S: 1.03 g B: 0.96 BE	**Gulasch Suppe** æ & ψ 3 z a N: 79.17 kcal F: 3.61 g GF: 1.02 g C: 4.95 g Z: 1.67 g P: 6.62 g S: 0.51 g B: 0.41 BE	**Schweineroulade, Rotkohl und Petersilienikartoffeln** & ψ g a a1 N: 96.30 kcal F: 2.84 g GF: 1.33 g C: 10.48 g Z: 2.21 g P: 6.96 g S: 0.63 g B: 0.87 BE
Menü2	**Gnocchis von Spinat/Rote Beete, Käse - Kräutersoße, Blattsalat**	**Canneloni mit Spinat überbacken** ❁ 25 c a8 g a1 N: 150.87 kcal F: 6.99 g GF: 4.41 g C: 12.85 g Z: 2.17 g P: 8.73 g S: 1.90 g B: 1.07 BE	**Gemüsefrikadelle, warmes Tomatenragout und Salzkartoffeln** ∇ ∫ a3 i a6 c j a4 f g a2 a g1 a1 N: 128.83 kcal F: 5.43 g GF: 1.69 g C: 15.63 g Z: 1.28 g P: 3.87 g S: 0.60 g B: 1.30 BE	**Marillenknödel, Bröselbutter, Vanillesauce** ∇ ∫ c z g a g1 a1 N: 206.77 kcal F: 8.58 g GF: 3.72 g C: 29.76 g Z: 15.45 g P: 6.54 g S: 0.34 g B: 2.48 BE	**2 Gemüsepuffer, Schnittlauch Soße und Salzkartoffeln** ∫ a3 h1 i h2 l n a6 c j h5 h4 t m e h7 y h3 h6 z k a9 a4 f a8 g a2 b a5 d a h8 x g1 N: 95.60 kcal F: 5.71 g GF: 3.35 g C: 8.28 g Z: 2.20 g P: 2.36 g S: 0.40 g B: 0.69 BE	**Grießbrei mit Aprikosen und Zimtzucker** ∇ ∫ c z g a g1 a1 N: 139.70 kcal F: 4.32 g GF: 2.43 g C: 21.59 g Z: 16.13 g P: 3.16 g S: 0.07 g B: 1.80 BE	
Dessert	**Frisches Obst**	**Vanille Pudding** ∇ ∫ 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	**Fruchtquark** 25 g N: 120.13 kcal F: 3.80 g GF: 2.50 g C: 15.00 g Z: 14.00 g P: 6.40 g S: 0.10 g B: 1.25 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** N: 72.61 kcal F: 0.00 g GF: 0.00 g C: 16.33 g Z: 16.33 g P: 1.56 g S: 0.01 g B: 1.36 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** ∇ ∫ g g1 N: 205.64 kcal F: 11.70 g GF: 6.91 g C: 20.97 g Z: 20.97 g P: 3.96 g S: 0.15 g B: 1.75 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
a2 Roggen
a3 Gerste (Malz)
a4 Hafer
a5 Kamut/ Khorasanweizen
a6 Dinkel/ Grünkern
a8 Hybridstämme (Gluten)
a9 sonstige Weizenarten
b Krustentiere
c Eier
d Fisch
e Erdnüsse
f Soja
g Milch und Milcherzeugnisse
g1 Milcheiweiß
h1 Mandel
h2 Haselnuss
h3 Walnuss
h4 Cashewnuss
h5 Pecannuss
h6 Paranuss
h8 Queensland-/ Macadamianuss
h7 Pistazie
i Sellerie
j Senf
k Sesam
l Schwefeldioxid und Sulphite
m Lupine
n Weichtiere
t Schalenfrucht
x Honig
y Hülsenfrucht
z Zitrusfrucht

Zusatzstoffe

2 mit Konservierungsstoffen
3 mit Antioxidationsmittel
5 geschwefelt
25 Modifizierte Stärke

Eigenschaften

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