Speiseplan Haus Helsa

02.11.2026 - 08.11.2026

Senioren- und Therapiezentrum
HELSA

KW 45	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Menü/Vollkost	**Thai-Curry vom Hühnchen mit knackigem Gemüse, Reis** æ ♠ z N: 205.07 kcal F: 6.94 g GF: 3.97 g C: 26.64 g Z: 0.92 g P: 8.69 g S: 0.31 g B: 2.22 BE	**Kohlroulade mit Specksoße und Kartoffelpüree** ψ ∫ ϖ 15 g a g1 N: 258.23 kcal F: 16.04 g GF: 10.74 g C: 19.74 g Z: 6.36 g P: 8.88 g S: 0.11 g B: 1.64 BE	**Schnitzel Wiener Art vom Schwein mit Porree in Rahm und Salzkartoffeln** ∫ g a g1 a1 N: 89.25 kcal F: 2.61 g GF: 1.40 g C: 6.21 g Z: 1.20 g P: 9.98 g S: 0.55 g B: 0.52 BE	**Kalbsfrikassee mit frischen Champignon und Salzkartoffeln** ∫ a8 g g1 a1 N: 100.82 kcal F: 4.75 g GF: 2.92 g C: 5.46 g Z: 0.78 g P: 8.91 g S: 0.42 g B: 0.45 BE	**Schlemmerfilet Bordelaise, Dillssoße und Kartoffeln** ∫ 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	**Linseneintopf mit Rauchfleisch** ϖ 2 3 8 15 i y g N: 94.15 kcal F: 3.63 g GF: 1.26 g C: 11.04 g Z: 1.88 g P: 4.05 g S: 0.21 g B: 0.92 BE	**Kasseler mit Sauerkraut und Salzkartoffeln** 2 3 25 8 N: 97.31 kcal F: 4.27 g GF: 1.47 g C: 7.13 g Z: 1.50 g P: 5.95 g S: 1.24 g B: 0.59 BE
Menü2	**Kartoffeltaschen mit Ratatouille Gemüse** ∇ ∫ g g1 N: 130.10 kcal F: 8.85 g GF: 3.06 g C: 8.21 g Z: 1.85 g P: 4.25 g S: 0.37 g B: 0.68 BE	**Milchreis mit Kirsch-Kompott und Zimtzucker** ∇ ∀ 25 g N: 141.86 kcal F: 3.06 g GF: 2.01 g C: 24.00 g Z: 12.15 g P: 3.13 g S: 0.08 g B: 2.00 BE	**Weißkohl Eintopf** ∇ ∞ j N: 70.97 kcal F: 2.43 g GF: 0.24 g C: 10.19 g Z: 3.18 g P: 1.75 g S: 0.03 g B: 0.85 BE	**Kartoffel Brokkoli Auflauf mit Kräutersoße** ❁ 25 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: 145.51 kcal F: 10.89 g GF: 6.51 g C: 6.05 g Z: 1.50 g P: 5.88 g S: 0.92 g B: 0.50 BE	**Gebackener Camembert mit großem Salat und Preiselbeeren** ∇ æ ∫ j y g g1 N: 194.62 kcal F: 16.01 g GF: 7.56 g C: 1.74 g Z: 1.67 g P: 11.08 g S: 0.93 g B: 0.15 BE	**Kohlrabi - Erbsen Eintopf mit Grießklößchen** ψ ∫ ϖ 15 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: 83.90 kcal F: 5.97 g GF: 2.07 g C: 4.45 g Z: 1.51 g P: 3.10 g S: 0.48 g B: 0.37 BE	
Dessert	**Frisches Obst**	**Bananen Pudding mit Sahnehaube** 1 25 g N: 103.39 kcal F: 4.78 g GF: 2.53 g C: 9.73 g Z: 9.44 g P: 4.81 g S: 0.11 g B: 0.81 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: 61.14 kcal F: 0.50 g GF: 0.10 g C: 14.00 g Z: 14.00 g P: 0.50 g S: 0.03 g B: 1.17 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
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
h7 Pistazie
h8 Queensland-/ Macadamianuss
i Sellerie
j Senf
k Sesam
l Schwefeldioxid und Sulphite
m Lupine
n Weichtiere
t Schalenfrucht
x Honig
y Hülsenfrucht
z Zitrusfrucht

Zusatzstoffe

1 mit Farbstoff
2 mit Konservierungsstoffen
3 mit Antioxidationsmittel
8 mit Phosphat
15 Nitrat/Nitrit
25 Modifizierte Stärke

Eigenschaften

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