Speiseplan Haus Helsa

09.11.2026 - 15.11.2026

Senioren- und Therapiezentrum
HELSA

KW 46	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Menü/Vollkost	**Steckrübenragout mit Kartoffeln, Kassler und Senf** ∫ ϖ 15 j g g1 N: 87.76 kcal F: 2.16 g GF: 1.06 g C: 6.61 g Z: 3.45 g P: 10.11 g S: 1.16 g B: 0.55 BE	**Frikadelle mit Bratensoße, Karottengemüse, Püree** ϖ ψ ∀ ∫ 5 i z g a g1 a1 N: 121.14 kcal F: 7.07 g GF: 3.04 g C: 7.84 g Z: 2.86 g P: 6.31 g S: 0.83 g B: 0.65 BE	**Piccata Milanese mit Tomaten-Erbsensoße, Nudeln** æ ♠ a a1 N: 138.28 kcal F: 4.88 g GF: 1.26 g C: 10.82 g Z: 0.97 g P: 12.42 g S: 0.48 g B: 0.90 BE	**Putengulasch in Rahm, Pilzen und Nudeln** ∀ ♠ ∫ 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	**grüner Bohneneintopf mit Rindfleisch** a8 a1 N: 108.25 kcal F: 6.38 g GF: 1.85 g C: 7.13 g Z: 1.43 g P: 4.67 g S: 0.57 g B: 0.59 BE	**Tafelspitz mit Meerrettichsauce Salzkartoffeln und Wirsing** ∀ ψ ∫ 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	**Gefüllte Zucchini, Frischkäsesoße, Reis** ∫ 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: 141.97 kcal F: 8.49 g GF: 3.70 g C: 12.36 g Z: 1.96 g P: 3.78 g S: 1.11 g B: 1.03 BE	**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	**Ofenkartoffel mit Kräuterquark und buntem Salat** ∇ ∀ j g N: 78.53 kcal F: 2.26 g GF: 1.05 g C: 11.49 g Z: 1.95 g P: 2.80 g S: 0.50 g B: 0.96 BE	**Pfannkuchen (Quark-Rosinenfüllung) mit warmen Fruchtkompott** 25 c a8 g a1 N: 170.17 kcal F: 7.34 g GF: 2.30 g C: 19.53 g Z: 3.62 g P: 6.04 g S: 0.36 g B: 1.63 BE	**Blumenkohl Käse Bratling mit 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	**Kartoffel Puffer mit Apfelmus** 3 c a8 a1 N: 114.11 kcal F: 2.11 g GF: 1.21 g C: 20.94 g Z: 5.47 g P: 1.75 g S: 0.76 g B: 1.75 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	**Sahne Pudding** 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	**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: 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** 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
a2 Roggen
a4 Hafer
a6 Dinkel/ Grünkern
a9 sonstige Weizenarten
c Eier
e Erdnüsse
g Milch und Milcherzeugnisse
h1 Mandel
h3 Walnuss
h5 Pecannuss
h7 Pistazie
i Sellerie
k Sesam
m Lupine
t Schalenfrucht
y Hülsenfrucht
a1 Weizen
a3 Gerste (Malz)
a5 Kamut/ Khorasanweizen
a8 Hybridstämme (Gluten)
b Krustentiere
d Fisch
f Soja
g1 Milcheiweiß
h2 Haselnuss
h4 Cashewnuss
h6 Paranuss
h8 Queensland-/ Macadamianuss
j Senf
l Schwefeldioxid und Sulphite
n Weichtiere
x Honig
z Zitrusfrucht

Zusatzstoffe

1 mit Farbstoff
2 mit Konservierungsstoffen
3 mit Antioxidationsmittel
5 geschwefelt
15 Nitrat/Nitrit
25 Modifizierte Stärke

Eigenschaften

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