

**Speiseplan Woche 1**



Menü 1 / Vollkost		Menü 2 / Vorwiegend Leichte Vollkost	
Geflügelbrühe mit Hühnerfleisch & feinen Nudeln		Geflügelbrühe mit Hühnerfleisch & feinen Nudeln	
Montag	Königsberger Klopse in Kapernsauce mit Rote Beete Salat und Salzkartoffeln	Ei/GI/Sel/WzA 5/EI/GI/M/SO2/Wz/WzA GI/M/Sel/Wz/WzA 2/SO2 M	5,1 BE 931 Kcal   3887 kJoule 58,3 g Fett 29353,0 mg ges. Fettsäuren 38,4 g Eiweiß 60,6 g Kohlenhydrate 27584,0 mg Zucker 5943,0 mg Salz
	Holunderbeerenquark Puszatasalat	M	4,3 BE 563 Kcal   2352 kJoule 27,8 g Fett 16050,0 mg ges. Fettsäuren 24,1 g Eiweiß 52,0 g Kohlenhydrate 27500,0 mg Zucker 4106,0 mg Salz
Dienstag	"Schnüs" Erbsen, Bohnen, Möhren und Kartoffeln in Rahm dazu Katenschinken	3/5/7/Sel/SO2 7/GI/M/Sel/SO2/Wz/WzA 7/GI/M/Sel/SO2/Wz/WzA 1/4/5	5,8 BE 822 Kcal   3432 kJoule 46,2 g Fett 16343,0 mg ges. Fettsäuren 28,7 g Eiweiß 70,1 g Kohlenhydrate 28274,0 mg Zucker 2253,0 mg Salz
	Ananaskompott Pflaumenkaltschale Walpurgisnacht kalte marinierte Rinderbrust mit Kerbelvinaigrette dazu Bratkartoffeln und einen Bunten Salat mit Essig-Öl-Dressing	SO2 5 Sel Sel/Sen/SO2 4/5 Sen/SO2	4,3 BE 563 Kcal   2352 kJoule 27,8 g Fett 16050,0 mg ges. Fettsäuren 24,1 g Eiweiß 52,0 g Kohlenhydrate 27500,0 mg Zucker 4106,0 mg Salz 5,5 BE 1011 Kcal   4209 kJoule 70,2 g Fett 16061,0 mg ges. Fettsäuren 25,1 g Eiweiß 66,2 g Kohlenhydrate 42772,0 mg Zucker 3827,0 mg Salz
Mittwoch	Blaubeerjoghurt Spargelsalat mit Kerbelvinaigrette Tag der Arbeit in Bratensauce geschmorte Ochsenbacke mit Rotkohl dazu Kroketten	M SO2 EI/F/KI/M/Sel/Sen/Ses/SO/SO2 4/5/9/SO2 M	5,8 BE 822 Kcal   3432 kJoule 46,2 g Fett 16343,0 mg ges. Fettsäuren 28,7 g Eiweiß 70,1 g Kohlenhydrate 28274,0 mg Zucker 2253,0 mg Salz 5,2 BE 648 Kcal   2707 kJoule 29,5 g Fett 10237,0 mg ges. Fettsäuren 20,4 g Eiweiß 62,2 g Kohlenhydrate 29117,0 mg Zucker 6337,0 mg Salz
	Mousse au Chocolat mit Erdbeersauce Rinderbrühe mit Gemüse, Nudeln und Eierflocken	EI/GI/M/Sch/So EI/GI/Sel/WzA	5,2 BE 648 Kcal   2707 kJoule 29,5 g Fett 10237,0 mg ges. Fettsäuren 20,4 g Eiweiß 62,2 g Kohlenhydrate 29117,0 mg Zucker 6337,0 mg Salz
Donnerstag	Spargelsalat mit Kerbelvinaigrette Tag der Arbeit gedünstetes Welsfilet an Weißweinsauce, dazu Blattspinat mit Tomatenwürfeln und Salzkartoffeln	SO2 4/IF/SO2 3/4/GI/M/Sel/Sen/SO2/Wz/WzA M M	3,4 BE 579 Kcal   2422 kJoule 30,0 g Fett 14577,0 mg ges. Fettsäuren 30,1 g Eiweiß 41,2 g Kohlenhydrate 20927,0 mg Zucker 5417,0 mg Salz
	Mousse au Chocolat mit Erdbeersauce Rinderbrühe mit Gemüse, Nudeln und Eierflocken	EI/GI/M/Sch/So EI/GI/Sel/WzA	5,2 BE 648 Kcal   2707 kJoule 29,5 g Fett 10237,0 mg ges. Fettsäuren 20,4 g Eiweiß 62,2 g Kohlenhydrate 29117,0 mg Zucker 6337,0 mg Salz
Freitag	Maischolle Finkenwerder Art mit Speckstippe dazu Gurkensalat und Salzkartoffeln	3/IF/GI/Sen/SO2/Wz/WzA 4/5/M Sen/SO2 M	5,6 BE 836 Kcal   3481 kJoule 49,7 g Fett 21378,0 mg ges. Fettsäuren 26,0 g Eiweiß 67,2 g Kohlenhydrate 20334,0 mg Zucker 6024,0 mg Salz
	Blutorangengötterspeise mit Vanillesauce Blattsalat mit Tomaten, Gurken und Balsamicodressing	EI/M/Sch/So 3/4/5/Sel/SO2	5,6 BE 836 Kcal   3481 kJoule 49,7 g Fett 21378,0 mg ges. Fettsäuren 26,0 g Eiweiß 67,2 g Kohlenhydrate 20334,0 mg Zucker 6024,0 mg Salz
Samstag	Erbseintopf von grünen Erbsen mit gepökeltem Fleisch	4/5/7/Sel/SO2 4/5/7/Sel/SO2	4,0 BE 537 Kcal   2245 kJoule 29,6 g Fett 9827,0 mg ges. Fettsäuren 18,5 g Eiweiß 47,6 g Kohlenhydrate 32464,0 mg Zucker 1984,0 mg Salz
	Vanilleeis mit Kirschkompott Karotten-Apfelsuppe	EI/M/Sch/So M/Sel	4,0 BE 537 Kcal   2245 kJoule 29,6 g Fett 9827,0 mg ges. Fettsäuren 18,5 g Eiweiß 47,6 g Kohlenhydrate 32464,0 mg Zucker 1984,0 mg Salz
Sonntag	Sauerbraten mit Rosinen und Pumpernickel mit Blumenkohl und Salzkartoffeln	EI/F/KI/M/Sel/Sen/Ses/SO M M	4,3 BE 607 Kcal   2536 kJoule 31,7 g Fett 18132,0 mg ges. Fettsäuren 25,8 g Eiweiß 52,1 g Kohlenhydrate 31683,0 mg Zucker 4689,0 mg Salz
	Waldmeistermousse	3/EI/GI/M/Sch/So/Wz	4,3 BE 607 Kcal   2536 kJoule 31,7 g Fett 18132,0 mg ges. Fettsäuren 25,8 g Eiweiß 52,1 g Kohlenhydrate 31683,0 mg Zucker 4689,0 mg Salz

Alle Angaben unterliegen saisonalen und regionalen Schwankungen, die Nährwertangaben beziehen sich auf 0,15l Suppe, 65g Salat, 120g Nachtisch, 90g Fleisch oder Fisch, 100g Sättigungsbeilage, 75 g Sauce sowie 100 g Gemüse.  
 Menü 1=Vollkost; Menü 2=leichte Vollkost (Sonderkostformen wie z.B. vegetarische Kost oder lactosearme Kost werden nach Absprache mit der Küchenleitung von den beiden Menüs abgeleitet)  
 Bitte beachten Sie, dass Allergene in Spuren enthalten sein können. Die Herstellung allergenfreier Kost erfolgt stets in Absprache mit der Küchenleitung und der Diätassistentin.

Zusatzstoffe: 1 mit Phosphat, 2 mit Süßungsmittel, 3 mit Farbstoff, 4 mit Konservierungsstoff, 5 mit Antioxidationsmittel, 7 geschwefelt, 9 gewachst

Allergene: Ei Ei, F Fisch, Gl Gluten, K Krebstiere, M Milch, Sch Schalenfrüchte, Sel Sellerie, Sen Senf, Ses Sesam, So Soja, SO2 Schwefeldioxid, Wz Weizen, WZA Weizenarten  
 (\* = Allergene können in Spuren enthalten sein)

Das Küchenteam vom Senioren-Zentrum KerVita Hamburg wünscht Ihnen einen guten Appetit!  
 Gastronomischer Leiter Alfred Kargoll

KerVita Gruppe

Änderungen unter Vorbehalt.