



Evangelisches Seniorenzentrum Wilhelmshaven e.V.



Beispielspeiseplan

	Frühstück	Menü I	Menü II	Dessert	Abendbrot
Montag	Frische Brötchen Wurst und Käse Süßes Kaffee oder Tee	Cremesuppe E: 10 g K: 12 g F: 3 g kcal: 177			Frisches Brot vom Bäcker Wurst- und Käseauswahl Butter
		Milchreis mit Zimt und Zucker Pflaumenkompott E: 15 g K: 10 g F: 26 g kcal: 706	Butternudeln mit Spinat und Käsesoße E: 11 g K: 56 g F: 12 g kcal: 390		
Dienstag	Frische Brötchen Wurst und Käse Süßes Kaffee oder Tee			Götterspeise E: 8 g K: 12 g F: 5 g kcal: 154	Frisches Brot vom Bäcker Wurst- und Käseauswahl Butter
		Kasselernackeln mit Kartoffel- Möhrenpüree, gebratenen Zwiebeln und Soße E: 29 K: 71 g F: 65 g kcal: 1010	Kartoffelklöße mit Pilzragout E: 19 g K: 39 g F: 49 g kcal: 620		
Mittwoch	Frische Brötchen Wurst und Käse Süßes Kaffee oder Tee Ei, Ei, Ei			Banane E: 2 g K: 29 g F: 0 g kcal: 133	Frisches Brot vom Bäcker Wurst- und Käseauswahl Butter
		Paniertes Putenschnitzel mit Erbsen- u. Möhrengemüse Bio-Salzkartoffeln und Soße E: 45 g K: 95 g F: 67 g kcal: 1050	Toast mit gekochtem Schinken Tomate und Mozzarella überbacken E: 41 g K: 50 g F: 27 g kcal: 622		
Donnerstag	Frische Brötchen Wurst und Käse Süßes Kaffee oder Tee			Puddingbecher E: 3 g K: 20 g F: 3 g kcal: 112	Frisches Brot vom Bäcker Wurst- und Käseauswahl Butter
		Eierragout mit Champignons und Spargel, Bio-Salzkartoffeln E: 24 g K: 77 g F: 26 g kcal: 645	Erbsensuppe mit Einlage E: 49 g K: 56 g F: 32 g kcal: 706		
Freitag	Frische Brötchen Wurst und Käse Süßes Kaffee oder Tee	Tomatencremesuppe E: 10 g K: 12 g F: 3 g kcal: 177			Frisches Brot vom Bäcker Wurst- und Käseauswahl Butter
		Filet vom "Roten Knurrhahn" mit Bio-Salzkartoffeln, Buttersoße und Gurkensalat E: 36 g K: 74 g F: 61 g kcal: 993	Kartoffelbrei mit Spiegelei und Gurkensalat E: 34 g K: 52 g F: 34 g kcal: 631		
Samstag	Frische Brötchen Wurst und Käse Süßes Kaffee oder Tee			Joghurtbecher E: 4 g K: 21 g F: 5 g kcal: 140	Frisches Brot vom Bäcker Wurst- und Käseauswahl Butter
		Bunte Graupensuppe mit Bockwurst E: 28 g K: 57 g F: 9 g kcal: 421			
Sonntag	Frisches Brot Wurst und Käse Süßes Kaffee oder Tee Ei, Ei, Ei			Rote Grütze mit Sahne E: 2 g K: 25 g F: 12 g kcal: 208	Frisches Brot vom Bäcker Wurst- und Käseauswahl Butter
		Gefüllter Schweinenacknbraten mit Rosenkohl Bio-Salzkartoffeln und Rahmsoße E: 36 g K: 61 g F: 28 g kcal: 855			

Für unsere Bewohner bieten wir, je nach Bedarf, weitere Kostformen an.

gez. Küchenleitung: Gertraud Lange

Verpflegungs-
managerin/DGE



Wir verwenden für unsere Salzkartoffeln ausschließlich Kartoffeln aus biologischem Anbau!

DE - Öko - 003

(Änderungen vorbehalten)