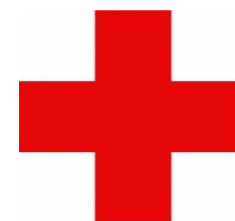


# Essen Auf Rädern



**Deutsches  
Rotes  
Kreuz**

Seniorenzentrum "Haus am Bomberg"  
Bombergweg 27, 34431 Marsberg  
Telefon 02992 / 97 09 22 oder 97 09 0

2	Menü 1	BE	Kca 	Zusatzstoffe	Menü 2	BE	Kca 	Zusatzstoffe
<b>Montag</b> 07.01.2019	Geflügelbrühe mit Reis	0,82	48	i	Geflügelbrühe mit Reis	0,82	48	i
	Geflügelbrust		149	(G),11	Pfannkuchen Italia		240	aWeizen,c,g1,g2,i
	Curry Pfeffersoße		106	11,a Weizen,g1,g2,i	Tomaten Ricottasoße 125 ml		196	g1,g2,i
	Salzkartoffeln	3,19	112	0	Reis	6,55	112	0
	Broccoligemüse		92	g1,g2,i				
pürierte Kost	Fruchtjoghurt	1,78	135	11,g1,g2	Fruchtjoghurt	1,78	135	11,g1,g2
<b>Dienstag</b> 08.01.2019	Brunnenkressecremesuppe	0,6	110	a Weizen,g1,g2,i	Brunnenkressecremesuppe	0,6	110	a Weizen,g1,g2,i
	Geschnetzeltes Stroganoff		457	(S),11,a Weizen,g1,g2,j	Paniertes Dorschfilet		173	aWeizen,j
	Schupfnudeln		174	a Weizen,c	Bärlauchsoße		60,4	a Weizen,g1,g2,i
	Möhrengemüse	4,68	176	11,g1,g2,i	Salzkartoffeln	3,74	112	0
					Blumenkohl		47	g1,g2
pürierte Kost	Pfirsichwürfel	1,46	74	11	Pfirsichwürfel	1,46	74	11
<b>Mittwoch</b> 09.01.2019	Gemüsebrühe mit Flädchen	0,49	52	a Weizen,c,g1,g2,i	Gemüsebrühe mit Flädchen	0,49	52	a Weizen,c,g1,g2,i
	Rührei		250	c,g1,g2	Geflügelhackbraten		170	(G),a Weizen,i,j
	Rahmspinat		41	g1,g2,i	Tomatensoße		88	11,a Weizen,i
	Püree	2,35	110	3,g1,g2	Kroketten	3,88	164	c,g1,g2
					Ratatouille		75	11,i
pürierte Kost	Waldmeisterquark	2,36	182	1,3,11,g1,g2	Waldmeisterquark	2,36	182	1,3,11,g1,g2



3		BE	Kcal	Zusatzstoffe		BE	Kcal	Zusatzstoffe
Silvester 14.01.2019  pürierte Kost	Gemüsebrühe mit Eierflocken	#NV	#NV	#NV	Gemüsebrühe mit Eierflocken	#NV	#NV	#NV
	Frikadelle 100 g		246	a Weizen, c, j	Knusperschnitzel Vegetarisch		231	a Weizen,c,f,i,j
	Möhrengemüse		176	11,g1,g2,i	helle Soße		53	11a Weizen,,g1,g1
	Bechamelkartoffeln	4,01	165	11,g1,g2	Püree	3,64	110	3,g1,g2
					Currygemüse		0	0
	Froop Becher	1,7	131	11,g1,g2	Froop Becher	1,7	131	11,g1,g2

Neujahr 15.01.2019  pürierte Kost	Blumenkohlcremesuppe	0,97	131	a Weizen,g1,g2,i	Blumenkohlcremesuppe	0,97	131	a Weizen,g1,g2,i
	Kasseler		198	(S),2,3,8	Heilbutt paniert		196	(F),a Weizen,c,j
	Bratensoße		45	11,j	Kokos Senfsoße		125	a Weizen,g1,g2,j
	Sauerkraut	3,65	73	11,i	Broccoligemüse	4,5	92	g1,g2,i
	Püree		110	3,g1,g2	Reis		112	0
	Birnenkompott	1,49	78	11	Birnenkompott	1,49	78	11

Mittwoch 16.01.2019  pürierte Kost	Rindfleischsuppe mit Fleischklößchen	0,36	44	a Weizen,c,i	Rindfleischsuppe mit Fleischklößchen	0,36	44	a Weizen,c,i
	Jägerschnitte		207	(S),3,11,a Weizen,j	fruchtiges Geflügelgeschnetzeltes		136	(G),1,3,11,a Weizen,g1,g2,i
	braune Soße		45	11,j	Gemüsereis		157	g1,g2
	Leipziger Gemüse	4,78	81	11,g1,g2		2,88		
	Salzkartoffeln		112	0				
	Brombeerquark	2,36	182	1,3,11,g1,g2	Brombeerquark	2,36	182	1,3,11,g1,g2

Donnerstag 17.01.2019  pürierte Kost	Paprikacremesuppe	1	137	a Weizen,g1,g2,i	Paprikacremesuppe	1	137	a Weizen,g1,g2,i
	Spießbraten		245	(S),a Weizen,11,j	Fleischbällchen Ragout		32	(S),a,Weizen,c
	Schwarzbier- Zwiebelsoße		0	0	Salzkartoffeln		112	0
	Brühkartoffeln	3,13	112	0	Schwarzwurzeln	5,32	123	g1,g2
	Rosenkohl		111	g1,g2,i				
	Panna Cotta	1,67	277	11,g1,g2	Panna Cotta	1,67	277	11,g1,g2

<b>Freitag</b> <b>18.01.2019</b>  pürierte Kost	Hühnerboullion mit Reis	0,82	48	i	Hühnerboullion mit Reis	0,82	48	i
	Eieromelett		104	c,g1,g2	Griesschnitte		698	11,a Weizen,g1,g2
	Salzkartoffeln		112	0	Kirschkompott		130	1,11
	Rahmspinat	2,35	41	g1,g2,i	Vanillesoße	12,3	129	1,11
	Karamelpudding	1,48	130	11,g1,g2	Karamelpudding	1,48	130	11,g1,g2

<b>Samstag</b> <b>19.01.2019</b>  pürierte Kost								
	Schnippelbohneintopf		244	(S),1,8,g1,g2,i	Rosenkohleintopf		144	g1,g2,i
	Mettbällchen		98	(S),a Weizen,c	Kasseler		198	(S),2,3,8
		2,58				2,21		
Rote Grütze	1,98	120	1,11,g1,g2	Rote Grütze	1,98	120	1,11,g1,g2	

<b>Sonntag</b> <b>20.01.2019</b>  pürierte Kost	Geflügelbrühe mit Tomatenwürfel	0,27	16	i	Geflügelbrühe mit Tomatenwürfel	0,27	16	i
	Hubertusbraten		260	(S),a Weizen,i	Schweinebraten mit Soße		238	11,1,j
	Salzkartoffeln		112	0	Semmelknödel 150 g		248	a Weizen,c
	Schwarzwurzeln	3,44	123	g1,g2	Kohlrabigemüse	4,96	85	g1,g2,i
	Nougatpudding	1,91	146	11,g1,g2	Nougatpudding	1,91	146	11,g1,g2

### Zusatzstoffe

- 1 = Farbstoff
- 2 = Konservierungsstoffe
- 3 = Antioxydationsmittel
- 4 = Geschmacksverstärker
- 5 = Schwefel
- 8 = Phosphat
- 9 = Süßungsmittel
- 11 = Süßungsmittel und Zuckerarten
- 13 = Phenylalaninquelle

### Allergene

- a = Gluten
- b = Krebstiere
- c = Ei
- e = Erdnuss
- f = Soja
- g1 = Milch
- g2 = Lactose
- h = Schalenfrüchte
- i = Sellerie
- j = Senf
- k = Sesam
- l = Schwefeldioxid + Sulfite
- m = Lupine
- n = Weichtiere

## Zusatzstoffe

- 1 = Farbstoff  
 2 = Konservierungsstoffe  
 3 = Antioxydationsmittel  
 4 = Geschmacksverstärker  
 8 = Schwefel  
 8 = Phosphat  
 9 = Süßungsmittel  
 11 = Süßungsmittel und Zuckerarten  
 13 = Phenylalaninquelle

- a = Gluten  
 b = Krebstiere  
 c = Ei  
 e = Erdnuss  
 f = Soja

## Allergene

- g1 = Milch  
 g2 = Lactose  
 h = Schalenfrüchte  
 i = Sellerie  
 j = Senf  
 k = Sesam  
 l = Schwefeldioxid + Sulfite  
 m = Lupine  
 n = Weichtiere

	Menü 1								Menü 2							
	Fett	Davon ges. Fette	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Natrium	Kalium	Fett	Davon ges. Fette	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Natrium	Kalium
<b>Montag</b>	0,3	0,12	9,8	0,94	1,1	2,01	0,05	100 mg	0,3	0,12	9,8	0,94	1,1	2,01	0,05	100 mg
pürierte Kost	3,5	0,72	1,8	0,84	27,6	2,04	1,36	330 mg	8	3	28	4	12	1,66	0,1	500 mg
	7,2	5	8,6	1,7	1,36	2,38	2	388 mg	7,9	4,98	26	20,11	6,9	7,39	0	600 mg
	0,2	19,2	23,2	0	3,2	0,5	0,31	500 mg	0,2	2,4	24,6	0	2,4	0	0	0 mg
	6,2	3,13	4,7	1,76	2,86	0,61	0,02	300 mg								
	3,8	2,5	21,3	18,75	4	0,16	0,05	200 mg	3,8	2,5	21,3	18,75	4	0,16	0,05	200 mg
<b>Dienstag</b>	5,8	4,84	7,2	3,04	1,4	1,93	0	0	5,8	4,84	7,2	3,04	1,4	1,93	0	0
pürierte Kost	27,7	8,26	12	9,44	37,7	4,48	0,18	300 mg	7,6	2,48	14,4	0,54	11,7	1,17	0,9	288 mg
	1	0,12	36	0,6	4,1	1,2	28	300 mg	4,3	2,93	4,4	1,27	0,8	1,18	0,56	200 mg
	3	1,66	8,2	7,98	0,8	0,32	0,25	300 mg	0,2	19,2	23,2	0	3,2	0,5	0,31	500 mg
									2,9	1,51	2,9	2,61	2,2	0,36	0,02	300mg
	0	0	17,5	17,5	0,5	0	0	100 mg	0	0	17,5	17,5	0,5	0	0	100 mg
<b>Mittwoch</b>	0,5	0,42	5,9	3,51	1,5	2,38	0,05	100 mg	0,5	0,42	5,9	3,51	1,5	2,38	0,05	100 mg
pürierte Kost	17,3	5,93	4	3,63	19,68	1,28	0,53	300 mg	9,7	3	8,9	0,3	11,5	1,6	0,07	200 mg
	1,9	1,13	1,7	1,13	3,7	0,43	0,18	700 mg	5,1	3,82	8,8	3,23	7,9	1,25	0,53	200 mg
	0,6	0,5	22,6	1,1	0,3	1,07	0,24	600 mg	6,8	0,6	21,8	0,38	2,7	0,75	0,13	300 mg
									4,1	2,53	7,3	6,43	0,6	0,83	0,02	400 mg
	0,4	0,24	28,3	23,92	14,3	0,05	0,03	200 mg	0,4	0,24	28,3	23,92	14,3	0,05	0,03	200 mg

<b>Donnerstag</b>	8,1	5,78	21,4	4,8	2,6	2,3	0,1	200 mg	8,1	5,78	21,4	4,8	2,6	2,3	0,1	200 mg
	8,3	0,5	60,8	0	11	0	0,59	100 mg	17	6,7	9,2	1,2	14	20	0,1	300 mg
	34,6	0,96	13,8	8,17	25,4	1,23	0,57	300 mg	3,3	2,37	4,5	0,46	0,6	1,61	0,05	200 mg
									0,6	0,5	22,6	1,1	0,3	1,07	0,24	600 mg
									8,3	7,63	5,5	4,61	3,2	2,3	0,37	300 mg
pürierte Kost	4,5	2,97	17,8	17,25	4,5	0,17	0,1	300 mg	4,5	2,97	17,8	17,25	4,5	0,17	0,1	300 mg

<b>Freitag</b>	0,4	0,1	9,2	1,2	1,7	2,01	1,51	200 mg	0,4	0,1	9,2	1,2	1,7	2,01	1,51	200 mg
	4,4	3,6	64	6	6,4	3,6	0,04	1400 mg	6	1,8	72	18	15	1,2	0,2	300 mg
	0,1	0,1	20,4	19,13	0,4	0,13	0	100 mg	0,6	0,37	17,7	12,11	4,4	0,18	0,15	200 mg
									7,3	2,01	22,9	21,74	5,1	0,18	0,08	200 mg
pürierte Kost	7,3	2,01	22,9	21,74	5,1	0,18	0,08	200 mg	7,3	2,01	22,9	21,74	5,1	0,18	0,08	200 mg

<b>Samstag</b>																
	105	3,76	76,7	8,54	36	6,16	0,97	400 mg	2,2	0,93	26,4	7,93	5,3	1,91	0,63	1100 mg
									14	5	1	1	17	2,3	2,1	300 mg
pürierte Kost	0	0	20	20	0	0,3	0,02	1100 mg	0	0	20	20	0	0,3	0,02	1100 mg

<b>Sonntag</b>	4,1	1,79	6	1,28	2,3	2,84	1,3	500 mg	4,1	1,79	6	1,28	2,3	2,84	1,3	500 mg
	15,1	3,81	12,3	1,52	17,8	0,98	0,07	400 mg	15,1	3,81	12,3	1,52	17,8	0,98	0,07	400 mg
	0,3	0,21	29,4	23,1	1,9	1,39	0,01	500 mg	0,1	0,1	20,4	19,13	0,4	0,13	0	100 mg
	0,1	0,1	36	0,75	2,3	2,3	0	750 mg	0,2	19,2	23,2	0	3,2	0,5	0,31	500 mg
									13,9	11,04	23,4	21,31	71,2	0,16	0	100 mg
pürierte Kost	13,9	11,04	23,4	21,31	71,2	0,16	0	100 mg	13,9	11,04	23,4	21,31	71,2	0,16	0	100 mg

**Menü 1**

**Menü 2**

Datum	Davon								Davon							
	Fett	ges. Fette	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Natrium	Kalium	Fett	ges. Fette	Kohlenhydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz	Natrium	Kalium
Montag  pürierte Kost	#NV	#NV	#NV	#NV	#NV	#NV	#NV	#NV	#NV	#NV	#NV	#NV	#NV	#NV	#NV	#NV
	17	6,7	9,2	1,2	14	20	0,1	300 mg	13,6	5,2	13,6	0,48	12,8	1,6	0,34	200 mg
	3	1,66	8,2	7,98	0,8	0,32	0,25	300 mg	2,1	1,25	7,5	0,88	0,8	1,11	0,11	200 mg
	2,3	20,45	30,7	0,88	4	1,61	0,18	500 mg	0,6	0,5	22,6	1,1	0,3	1,07	0,24	600 mg
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	2,9	1,88	20,4	19	4,9	1,12	0,05	200 mg	2,9	1,88	20,4	19	4,9	1,12	0,05	200 mg

Dienstag  pürierte Kost	8	5,74	11,6	3,76	2,5	2,25	0,08	300 mg	8	5,74	11,6	3,76	2,5	2,25	0,08	300 mg
	14	5	1	1	17	2,3	2,1	300 mg	9	3,15	17,6	0,9	8,19	1,44	1	232 mg
	0,9	0,5	8,9	1	0,3	3,6	0,5	100 mg	9,9	4,27	7,1	1,33	1,9	1,12	1	154 mg
	0,3	0,25	11,4	10,52	2,5	2,39	0,74	500 mg	6,2	3,13	4,7	1,76	2,86	0,61	0,02	300 mg
	0,6	0,5	22,6	1,1	0,3	1,07	0,24	600 mg	0,2	2,4	24,6	0	2,4	0	0	0 mg
	0,6	0,13	17,8	17,82	0,6	0,04	0	100 mg	0,6	0,13	17,8	17,82	0,6	0,04	0	100 mg

Mittwoch  pürierte Kost	1,6	0,6	4,3	1,14	2,6	2,77	1,3	500 mg	1,6	0,6	4,3	1,14	2,6	2,77	1,3	500 mg
	10,8	4,05	15,3	2,16	10,8	1,44	0,77	300 mg	4,1	1,6	6	3,89	18	1,02	0,12	600 mg
	0,9	0,5	8,9	1	0,3	3,6	0,5	100 mg	4,7	4,69	28,6	2,4	3,8	2,07	0,02	100 mg
	2,8	1,24	9,9	6,43	3,2	0,35	0,25	400 mg								
	0,2	19,2	23,2	0	3,2	0,5	0,31	500 mg								
	0,4	0,24	28,3	23,91	14,3	0,05	0,03	200 mg	0,4	0,24	28,3	23,91	14,3	0,05	0,03	200 mg

Donnerstag  pürierte Kost	8,1	5,87	12	4,23	1,4	2,23	0,27	300 mg	8,1	5,87	12	4,23	1,4	2,23	0,27	300 mg
	14,1	6	9,7	1,2	19,7	4,1	0,58	300 mg	22,3	10,17	14,5	1,46	13,6	3,31	0,15	500 mg
	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	19,2	23,2	0	3,2	0,5	0,31	500 mg
	0,2	19,2	23,2	0	3,2	0,5	0,31	500 mg	6,4	3,11	12,9	1,98	1,7	0,37	0,24	400 mg
	8,8	4,54	4,7	4,3	3,8	0,97	0,3	500 mg								
	18,7	19,95	20	17,22	4,5	0,15	0,08	200 mg	18,7	19,95	20	17,22	4,5	0,15	0,08	200 mg

<b>Freitag</b>	0,3	0,12	9,8	0,94	1,1	2,01	0,05	100 mg	0,3	0,12	9,8	0,94	1,1	2,01	0,05	100 mg
	5,9	2,35	3,4	0,96	3,9	0,72	0,29	100 mg	22,8	11,39	102,4	42,65	19	0,52	0,58	300 mg
	0,2	19,2	23,2	0	3,2	0,5	0,31	500 mg	0,3	0,29	27,2	22,39	2	0,26	0	200 mg
	1,9	1,13	1,7	1,13	3,7	0,43	0,18	700 mg	0,6	0,37	17,7	12,11	4,4	0,18	0,15	200 mg
	4,5	3	17,8	17,27	4,4	0,18	0,06	200 mg	4,5	3	17,8	17,27	4,4	0,18	0,06	200 mg
pürierte Kost																

<b>Samstag</b>																
	8,6	8,2	26,6	4,31	10,5	3	0,84	1400 mg	1,6	0,78	25,6	6,9	7,1	1,91	0,08	700 mg
	7,2	2,88	4,4	0,64	4,4	0,84	0,04	100 mg	14	5	1	1	17	2,3	2,1	300 mg
	2,4	1,88	23,8	18,75	0,6	0,05	0	100 mg	2,4	1,88	23,8	18,75	0,6	0,05	0	100 mg
pürierte Kost																

<b>Sonntag</b>	0,2	0,11	3,2	1,36	0,6	2,06	0,05	100 mg	0,2	0,11	3,2	1,36	0,6	2,06	0,05	100 mg
	16,6	2,02	5,2	0,94	22,1	0,75	0,15	400 mg	13,9	0,5	8,9	1	0,3	3,6	0,5	100 mg
	0,2	19,2	23,2	0	3,2	0,5	0,31	500 mg	3	0,9	45	0,9	10,1	2,1	0,63	200 mg
	6,4	3,11	12,9	1,98	1,7	0,37	0,24	400 mg	5,9	3,04	5,6	0,69	2,5	0,9	0,27	500 mg
	4,2	2,74	22,9	15,15	4	0,22	0,07	600 mg	4,2	2,74	22,9	15,15	4	0,22	0,07	600 mg
pürierte Kost																