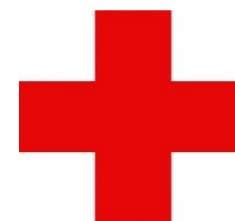


# Essen Auf Rädern



**Deutsches  
Rotes  
Kreuz**

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

52	Menü 1	BE	Kca 	Zusatzstoffe	Menü 2	BE	Kca 	Zusatzstoffe
Heilig Abend 24.12.2018  pürierte Kost	Rindfleischsuppe mit Croutons	#NV	#NV	#NV	Rindfleischsuppe mit Croutons	#NV	#NV	#NV
	Hackbraten		148	(S),a Weizen,g1,g2 j,	Hühnerfrikassee		296	(G),g1,g2,i
	Zigeunersoße		89	1,2,11,i	Curryreis		113	0
	Salzkartoffeln	3,93	112	0		3,59		
	Broccoligemüse		92	g1,g2,i				
	Buttermilchdessert	1,67	140	11,g1,g2	Buttermilchdessert	1,67	140	11,g1,g2
1. Weihnachtstag 25.12.2018  pürierte Kost	Rinderbouillon, Markklößchen u Eierstich	0	0	0	Rinderbouillon, Markklößchen u Eierstich	0	0	0
	Rinderroulade		228	2,3,j	Rinderroulade		228	2,3,j
	Glühweinrotkohl		226	(S),3,11,i,l	Romanesco Gemüse		91,5	g1,g2,i
	Klöße 150 g	7,21	162	11	Salzkartoffeln	2,8	112	0
		Bratapfel Mousse	0	0	0	Bratapfel Mousse	0	0
2. Weihnachtstag 26.12.2018  pürierte Kost	Königinnensuppe	0	0	0	Königinnensuppe	0	0	0
	Entenbrust		173	3,8,f	Entenbrust		173	3,8,f
	Orangensoße		0	0	Geflügelsoße		106	a Weizen, g1,g2,i
	Herzoginnenkartoffeln	1,88	122	a Weizen,c,g1,g2	Kroketten	2,41	164	c,g1,g2
	Speckbohnen		132	(S),2,3,8,g1,g2,i	Fingermöhren		0	0
	Mousse Amarettini	1,5	118	11,c,g1,g2,h Mandeln	Mousse Amarettini	1,5	118	11,c,g1,g2,h Mandeln

<b>Donnerstag</b> <b>27.12.2018</b>  pürierte Kost	<b>Käse Rieslingsuppe</b>	0,88	175	a Weizen,c,g1,g2,i	<b>Käse Rieslingsuppe</b>	0,88	175	a Weizen,c,g1,g2,i
	<b>Frikadelle 100 g</b>		246	a Weizen, c, j	<b>Nudeln (H) 230 g</b>		365	a,Weizen
	<b>Zwiebelsoße</b>		44	5,a Weizen, i,j	<b>Tomatensoße Napoli</b>		88	11,a Weizen,i
	<b>Püree</b>	3,58	110	3,g1,g2	<b>Gurkensalat</b>	6,23	73	11,j
	<b>Bohngemüse</b>		104	0				
	<b>Kokospudding</b>	1,75	137	11,g1,g2	<b>Kokospudding</b>	1,75	137	11,g1,g2

<b>Freitag</b> <b>28.12.2018</b>  pürierte Kost	<b>Hühnerbrühe mit Eierflöckchen</b>	0,17	27	c,i	<b>Hühnerbrühe mit Eierflöckchen</b>	0,17	27	c,i
	<b>Sahnehering</b>		233	(F),4,f,g1,g2	<b>Blaubeerpfannkuchen 300 g</b>		423	a Weizen,c,g1,g2
	<b>kleine Kartoffeln</b>		112	0	<b>Mohn Vanillesoße</b>		135	1,11
			2,56				7,47	
	<b>Mandelpudding</b>	1,47	128	11,g1,g2	<b>Mandelpudding</b>	1,47	128	11,g1,g2

<b>Samstag</b> <b>29.12.2018</b>  pürierte Kost								
	<b>Italienische Kartoffelsuppe</b>		485	2,8,f,g1,g2,i	<b>Hühner-Nudeleintopf</b>		368	aWeizen,i
	<b>Bauchspeck gewürfelt</b>		195	( S ),2,8			2,55	
	<b>Bockwurst</b>	3,85	330	(S),2,3,4,8,i,j				
	<b>Rote Grütze</b>	1,98	120	1,11,g1,g2	<b>Rote Grütze</b>	1,98	120	1,11,g1,g2

<b>Sonntag</b> <b>30.12.2018</b>  pürierte Kost	<b>Rinderbrühe mit Markklößchen</b>	0,5	71	a Weizen,c,i	<b>Rinderbrühe mit Markklößchen</b>	0,5	71	a Weizen,c,i
	<b>Züricher Geschnetzeltes</b>		214	(K),5,a Gerste,f,g1,g2,i	<b>Kalbsgeschnetzeltes</b>		199	(K),a Gerste,f,g1,g2,i
	<b>Rösti</b>		222	11	<b>Petersilienkartoffeln</b>		116	0
	<b>Buttermöhren</b>	4,08	176	11,g1,g2,i	<b>Blumenkohl</b>	3,54	47	g1,g2
		<b>Mousse Pflaume Zimt</b>	0	0	0	<b>Mousse Pflaume Zimt</b>	0	0

1		BE	Kcal	Zusatzstoffe		BE	Kcal	Zusatzstoffe
<b>Silvester</b> <b>31.12.2018</b>	Gemüsebrühe mit Graupen	#NV	#NV	#NV	Gemüsebrühe mit Graupen	#NV	#NV	#NV
	Klopse 120 g		295	(S),a Weizen, c	Eieromelett		104	c,g1,g2
	Zwiebelsoße		44	5,a Weizen, i,j	Bärlauchsoße		60,4	a Weizen,g1,g2,i
	Sommergemüse	4,11	87	g1,g2,i	Erbsen und Möhren	3,96	167	11,g1,g2
	Salzkartoffeln		112	0	Püree		110	3,g1,g2
Fruchtjoghurt	1,78	135	11,g1,g2	Fruchtjoghurt	1,78	135	11,g1,g2	

<b>Neujahr</b> <b>01.01.2019</b>	Dillrahm Cremesuppe	0	0	0	Dillrahm Cremesuppe	0	0	0
	Schweinefilet		0	0	Schweinefilet		0	0
	Marsallasoße		0	0	Rahmsoße		52	3,a Weizen,i
	Rosmarinkartoffeln	0,00	0	0	Salzkartoffeln	2,55	112	0
	gebratene Champignon		0	0	Blumenkohl		47	g1,g2
Fruchtjoghurt	1,78	135	11,g1,g2	Fruchtjoghurt	1,78	135	11,g1,g2	

<b>Mittwoch</b> <b>02.01.2019</b>	Hühnerbrühe mit Flädchen	0,42	48,2	aWeizen,c,g1,g2,i	Hühnerbrühe mit Flädchen	0,42	48,2	aWeizen,c,g1,g2,i
	Wiener Schnitzel		167	(S),a Weizen,i	Hähnchen Nuggets 110 g		310	(G),8,a Weizen,c,f,g1,g2,j
	Zitrone		3,9	0	Curry Fruchtsoße		191	1,3,11,a Weizen,f,g1,g2,i
	Bratkartoffeln	4,94	464	0	Mischgemüse	6,74	167	11,g1,g2
					Kroketten		164	c,g1,g2
Fruchtquark	2,07	168	11,g1,g2	Fruchtquark	2,07	168	11,g1,g2	

<b>Donnerstag</b> <b>03.01.2019</b>	Porreecurrycremesuppe	1,02	132	a Weizen,g1,g2,i	Porreecurrycremesuppe	1,02	132	a Weizen,g1,g2,i
	grobe Bratwurst		180	(S),3,j	Frikadelle 100 g		246	a Weizen, c, j
	Braune Soße		45	11,j	braune Soße		45	11,j
	Salzkartoffeln	3,38	112	0	Salzkartoffeln	3,91	112	0
	Rahmwirsing		105	a Weizen,g1,g2,i	Kohlrabigemüse		85	g1,g2,i
Sahnepudding	1,48	129	1,11,g1,g2	Sahnepudding	1,48	129	1,11,g1,g2	

<b>Freitag</b> <b>04.01.2019</b>  pürierte Kost	<b>Rindfleischsuppe mit Nudeln</b>	0,79	49,9	a Weizen,c,i	<b>Rindfleischsuppe mit Nudeln</b>	0,79	49,9	a Weizen,c,i
	<b>Fischstäbchen</b>		230	(F),a Weizen	<b>Polenta Auflauf</b>		604	11,c,g1,g2,h Mandel
	<b>Püree</b>		110	3,g1,g2	<b>Beerenfruchtkompott</b>		177	11
	<b>Rahmspinat</b>	3,55	41	g1,g2,i	<b>Vanillesoße</b>	8,29	129	1,11
	<b>Pfirsichpudding</b>	1,76	127	11,g1,g2	<b>Pfirsichpudding</b>	1,76	127	11,g1,g2

<b>Samstag</b> <b>05.01.2019</b>  pürierte Kost	<b>Gulaschsuppe</b>		210	( R ),i	<b>Kohlrabieintopf</b>		114	g1,g2,i
		1,73			<b>Bauchfleisch</b>	#NV	#NV	#NV
	<b>Götterspeise</b>	1,67	81	1	<b>Götterspeise</b>	1,67	81	1,11

<b>Sonntag</b> <b>06.01.2019</b>  pürierte Kost	<b>Gemüsebrühe mit Tomatenwürfel</b>	0,34	20	i	<b>Gemüsebrühe mit Tomatenwürfel</b>	0,34	20	i
	<b>Schmorbraten</b>		420	(S),a Weizen,j	<b>Schmorbraten</b>		420	(S),a Weizen,j
	<b>Speckbohnen</b>		132	(S),2,3,8,g1,g2,i	<b>Broccoligemüse</b>		92	g1,g2,i
	<b>Salzkartoffeln</b>	3,21	112	0	<b>Salzkartoffeln</b>	3,07	112	0
	<b>Mousse Schoko Birne Marzipan</b>	1,06	100	11,g1,g2	<b>Mousse Schoko Birne Marzipan</b>	1,06	100	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

## 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

	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>	#NV	#NV	#NV	#NV	#NV	#NV	#NV	#NV	#NV	#NV	#NV	#NV	#NV	#NV	#NV	#NV
pürierte Kost	5,8	2,1	8,3	1,1	15	2,1	0,08	200 mg	10,4	4,68	18,5	7,27	24,6	9,98	0,14	200 mg
	2,8	0,54	11	8,59	2,4	0,73	0,36	600 mg	0,2	2,4	24,6	0	2,4	0	0	0 mg
	0,2	19,2	23,2	0	3,2	0,5	0,31	500 mg								
	6,2	3,13	4,7	1,76	2,86	0,61	0,02	300 mg								
	4,8	3,25	20	17,5	3,6	0,13	0,07	200 mg	4,8	3,25	20	17,5	3,6	0,13	0,07	200 mg
<b>Dienstag</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
pürierte Kost	10,2	4,2	7	3,2	26	2,6	0,5	242 mg	10,2	4,2	7	3,2	26	2,6	0,5	242 mg
	4,2	2,11	43,6	36,69	2,1	1,99	0,01	500 mg	5,7	2,5	3,5	2,26	3,8	0,85	0,5	329 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
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Mittwoch</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
pürierte Kost	11,3	3,9	0,3	0	17,6	0,9	0,5	226 mg	11,3	3,9	0,3	0	17,6	0,9	0,5	226 mg
	0	0	0	0	0	0	0	0	7	4,91	7	1,24	7,9	1,18	0,5	100 mg
	5	0,6	15,8	0,38	2,6	0,96	0,14	200 mg	6,8	0,6	21,8	0,38	2,7	0,75	0,13	300 mg
	8,6	4,21	6,3	2,85	4,7	2,37	0,4	170 mg	0	0	0	0	0	0	0	0
	5,5	3,73	18	13,21	3,9	0,11	0	100 mg	5,5	3,73	18	13,21	3,9	0,11	0	100 mg

<b>Donnerstag</b>	12,1	8,32	10,6	2,73	5,3	2,5	0,2	600 mg	12,1	8,32	10,6	2,73	5,3	2,5	0,2	600 mg
	17	6,7	9,2	1,2	14	20	0,1	300 mg	8,3	0,5	60,8	0	11	0	0,59	100 mg
	0,7	0,31	7,3	5,95	1,7	0,6	0,26	100 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	5	0,48	5,2	5,02	1,3	1,11	0,47	200 mg
	pürierte Kost	8,2	5,1	3,8	2,82	4,3	0,5	0,1	200 mg							
	5,4	2,71	21	13,92	3,9	0,15	0,1	400 nmg	5,4	2,71	21	13,92	3,9	0,15	0,1	400 nmg

<b>Freitag</b>	1,2	0,39	2	0,95	1,5	2,03	1,51	200 mg	1,2	0,39	2	0,95	1,5	2,03	1,51	200 mg
	19,8	10,45	7,6	2,02	9,7	2,53	0,72	300 mg	9	3	72	22,5	12	1,11	0,2	300 mg
	0,2	19,2	23,2	0	3,2	0,5	0,31	500 mg	1,1	0,43	17,7	12,11	4,7	0,18	0,15	200 mg
	pürierte Kost															
	4,5	2,88	17,6	17,04	4,4	0,18	0,1	400 mg	4,5	2,88	17,6	17,04	4,4	0,18	0,1	400 mg

<b>Samstag</b>																
	25,1	15,13	45,1	3,66	15,5	3,71	1,42	1300 mg	8,4	3,32	30,6	6,84	41,6	1,77	1,9	900 mg
	15,3	6,3	0,4	0,4	11,4	2,4	0	0 mg								
	pürierte Kost	21,3	12,84	0,6	0,36	13,3	6,36	1,12	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

<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
	7,4	4	11,7	3,08	21,1	1,1	1	300 mg	7,4	4	11,5	3,05	21	1,06	1	300 mg
	10	0,96	28,8	0,6	3	0,5	0,21	400 mg	0,3	19,3	27,6	0,03	3,6	0,5	0,31	500 mg
	3	1,66	8,2	7,98	0,8	0,32	0,25	300 mg	2,9	1,51	2,9	2,61	2,2	0,36	0,02	300mg
	pürierte Kost															
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

**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
	21,6	8,64	13,2	1,92	13,2	2,52	0,12	300 mg	5,9	2,35	3,4	0,96	3,9	0,72	0,29	100 mg
	0,7	0,31	7,3	5,95	1,7	0,6	0,26	100 mg	4,3	2,93	4,4	1,27	0,8	1,18	0,56	200 mg
	5,8	2,98	5,6	4,23	3,1	0,17	0,3	300 mg	8,5	5,22	17,1	13,32	3,4	0,11	0,05	300 mg
	0,2	19,2	23,2	0	3,2	0,5	0,31	500 mg	0,6	0,5	22,6	1,1	0,3	1,07	0,24	600 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

Dienstag  pürierte Kost	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0	0	0	3,3	2,37	4,5	0,46	0,6	1,61	0,05	200 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	0	0	0	0	0	0	0	2,9	1,51	2,9	2,61	2,2	0,36	0,02	300mg
	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

Mittwoch  pürierte Kost	2,5	0,38	5	1,07	1,4	2,16	1,6	200 mg	2,5	0,38	5	1,07	1,4	2,16	1,6	200 mg
	5	1,6	13	0,6	17	1,3	0,3	300 mg	19,1	2,09	22,6	5,94	11	1,76	0,63	300 mg
	0,1	0	0,4	0,28	0,1	0	0	15 mg	11,4	9,93	19,6	15,03	1,4	0,6	0	100 mg
	27,8	6	46	1	5	0,1	0,1	600 mg	8,5	5,22	17,1	13,32	3,4	0,11	0,05	300 mg
	0,7	0,45	24,9	21,16	12,4	0,06	0,07	200 mg	6,8	0,6	21,8	0,38	2,7	0,75	0,13	300 mg
	0,7	0,45	24,9	21,16	12,4	0,06	0,07	200 mg	0,7	0,45	24,9	21,16	12,4	0,06	0,07	200 mg

Donnerstag  pürierte Kost	8	5,75	12,2	4,49	2,2	2,26	0,27	100 mg	8	5,75	12,2	4,49	2,2	2,26	0,27	100 mg
	20	6,7	1	0,2	15	1,6	1	200 mg	17	6,7	9,2	1,2	14	20	0,1	300 mg
	0,9	0,5	8,9	1	0,3	3,6	0,5	100 mg	0,9	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	0,2	19,2	23,2	0	3,2	0,5	0,31	500 mg
	5,6	3,45	7,6	5,63	3,2	0,59	0,29	400 mg	5,9	3,04	5,6	0,69	2,5	0,9	0,27	500 mg
	4,5	2,96	17,7	17,11	4,4	0,18	0,05	300 mg	4,5	2,96	17,7	17,11	4,4	0,18	0,05	300 mg

<b>Freitag</b>	0,5	0,19	9,5	1,27	1,7	2,41	1,1	500 mg	0,5	0,19	9,5	1,27	1,7	2,41	1,1	500 mg
	10,2	1,2	1,6	1,2	15,6	1,08	1	200 mg	36	13	40,9	31,73	27,5	0,58	0,12	900 mg
	0,6	0,5	22,6	1,1	0,3	1,07	0,24	600 mg	0,5	0,09	40,9	40,71	1	0,09	0,03	141 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
	4,1	2,68	21,1	13,63	3,9	0,15	0,2	128 mg	4,1	2,68	21,1	13,63	3,9	0,15	0,2	128 mg
pürierte Kost																

<b>Samstag</b>																
	1,7	0,71	20,7	7,14	25,8	3,16	0,3	600 mg	1,9	1,04	19,3	4,18	4,2	3,33	0,4	1400 mg
										#NV	#NV	#NV	#NV	#NV	#NV	#NV
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>	2,9	0,15	4,1	3,07	0,6	2,13	0,05	100 mg	2,9	0,15	4,1	3,07	0,6	2,13	0,05	100 mg
	28,2	4,84	9	1,8	28,6	2,61	2,4	300 mg	28,2	4,84	9	1,8	28,6	2,61	2,4	300 mg
	8,6	4,21	6,3	2,85	4,7	2,37	0,4	170 mg	6,2	3,13	4,7	1,76	2,86	0,61	0,02	300 mg
	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
	4,1	3,6	12,7	10,4	2,4	0,2	0,05	240 mg	4,1	3,6	12,7	10,4	2,4	0,2	0,05	240 mg
pürierte Kost																