

# Seniorenheim Haus Hardt

Haus Hardt 30 - 38, Holzem, 53902 Bad Münsteriefel  
 Küche: 02257/900-240 von 7.00 bis 14.00 Uhr ( Novalis DSE KG)

Verwaltung: 02257/900-213 \* Fax: 02257/900-400

Menüplan für die 41 Woche 2023

09.10.2023 - 15.10.2023

|  | Menu 1   | Menü 2   | Dessert  |
|--|--|--|--|
| <b>Montag</b><br><b>09.10.2023</b>     | Gedämpfte Hähnchenbrust mit Schnittlauchsauce dazu Salzkartoffeln und Broccoli<br>Nährwert kcal: 506 kcal, Eiweißgehalt: 36,15 g, Fettgehalt: 13,41 g, Kohlenhydrate: 36,56 g                | Semmelknödel auf Champignon-Rahmragout mit Bohnensalat<br>Nährwert kcal: 470 kcal, Eiweißgehalt: 17,73 g, Fettgehalt: 15,38 g, Kohlenhydrate: 52,61 g                                | Birnenkompott<br>Nährwert kcal: 136 kcal, Eiweißgehalt: 0,4 g, Fettgehalt: 0,14 g, Kohlenhydrate: 32,58 g                      |
| <b>Dienstag</b><br><b>10.10.2023</b>   | Puten-Gyros mit Pommes frites dazu Zaziki und Krautsalat<br>Nährwert kcal: 1093 kcal, Eiweißgehalt: 43,87 g, Fettgehalt: 73,96 g, Kohlenhydrate: 34,34 g                                     | Frischer Blumenkohl mit einer Schinken-Käserahmsauce überbacken dazu Salzkartoffeln<br>Nährwert kcal: 358 kcal, Eiweißgehalt: 12,66 g, Fettgehalt: 6,89 g, Kohlenhydrate: 37,93 g    | Michreis mit Kirschsauce<br>Nährwert kcal: 199 kcal, Eiweißgehalt: 3,89 g, Fettgehalt: 3,85 g, Kohlenhydrate: 36,74 g          |
| <b>Mittwoch</b><br><b>11.10.2023</b>   | Schweizer Käse-Wurst-Salat mit Bratkartoffeln<br>Nährwert kcal: 480 kcal, Eiweißgehalt: 9,86 g, Fettgehalt: 23,31 g, Kohlenhydrate: 37,19 g  | Weißkohlgemüse untereinander mit Kartoffelwürfel dazu eine Scheibe Schweinebauch<br>Nährwert kcal: 505 kcal, Eiweißgehalt: 20,16 g, Fettgehalt: 33,98 g, Kohlenhydrate: 29,01 g      | Vanillepudding<br>Nährwert kcal: 129 kcal, Eiweißgehalt: 3,84 g, Fettgehalt: 1,74 g, Kohlenhydrate: 13,67 g                    |
| <b>Donnerstag</b><br><b>12.10.2023</b> | Frische Reibekuchen mit Apfelmus<br>Nährwert kcal: 601 kcal, Eiweißgehalt: 17,04 g, Fettgehalt: 8,55 g, Kohlenhydrate: 61,58 g   | Süße Schupfnudeln mit Äpfeln und Zimt dazu Vanillesauce<br>Nährwert kcal: 633 kcal, Eiweißgehalt: 11,79 g, Fettgehalt: 21,29 g, Kohlenhydrate: 54,97 g                               | Obst<br>Nährwert kcal: 68 kcal, Eiweißgehalt: 0,44 g, Fettgehalt: 0,52 g, Kohlenhydrate: 14,86 g                               |
| <b>Freitag</b><br><b>13.10.2023</b>    | Paniertes Schollenfilet mit Speck- Kartoffelsalat dazu Sauce Tartar<br>Nährwert kcal: 896 kcal, Eiweißgehalt: 13,95 g, Fettgehalt: 46,92 g, Kohlenhydrate: 51,67 g                           | Türkische Ofenkartoffel gefüllt mit Broccoli und Hähnchenbrust mit Quarkdip und Salat<br>Nährwert kcal: 794 kcal, Eiweißgehalt: 27,62 g, Fettgehalt: 45,56 g, Kohlenhydrate: 31,37 g | Sahnepudding<br>Nährwert kcal: 129 kcal, Eiweißgehalt: 3,84 g, Fettgehalt: 1,74 g, Kohlenhydrate: 13,67 g                      |
| <b>Samstag</b><br><b>14.10.2023</b>    | Eintopf von Schnibbelbohnen mit Kasslereinlage<br>Nährwert kcal: 315 kcal, Eiweißgehalt: 15,52 g, Fettgehalt: 18,98 g, Kohlenhydrate: 13,95 g  | Frischer Möhreeneintopf mit Kartoffelwürfel und Suppengrün<br>Nährwert kcal: 485 kcal, Eiweißgehalt: 9,43 g, Fettgehalt: 37,31 g, Kohlenhydrate: 27,05 g                             | Bananen<br>Nährwert kcal: 171 kcal, Eiweißgehalt: 2,07 g, Fettgehalt: 0,32 g, Kohlenhydrate: 38,5 g                            |
| <b>Sonntag</b><br><b>15.10.2023</b>    | Suppe.Lauchcremesuppe Schweinerückensteak mit Champignons überbacken dazu Kroketten und Salat<br>Nährwert kcal: 725 kcal, Eiweißgehalt: 30,44 g, Fettgehalt: 33,49 g, Kohlenhydrate: 13,49 g | Suppe:Lauchcremesuppe Schinken-Nudeln in Schnittlauchsauce mit Salat<br>Nährwert kcal: 763 kcal, Eiweißgehalt: 14,75 g, Fettgehalt: 30,76 g, Kohlenhydrate: 19,32 g                  | Bayrisch Creme an Fruchtmarmelade<br>Nährwert kcal: 209 kcal, Eiweißgehalt: 2,76 g, Fettgehalt: 2,95 g, Kohlenhydrate: 25,21 g |

## Änderung vorbehalten

Gerne sind wir bereit, auf Ihre Menüwünsche einzugehen.

Machen Sie uns Ihre Vorschläge. Auf Wunsch erhalten Sie wochentags auch eine Tagessuppe.

Ihre Ansprechpartner sind: Theresa Schlaugies und Kai Schumacher.