



## Beispielplan einer Menükarte für ein Altenheim



**Der Küchenchef empfiehlt für Sie folgende pikante Gerichte**  
Zu jedem Menü reichen wir eine täglich wechselnde Tagessuppe

|                                    | Montag  |                 | Dienstag   |                | Mittwoch  |         | Donnerstag   |       | Freitag   |                  | Samstag   |              | Sonntag  |            |
|------------------------------------|---|-----------------|--|----------------|---|---------|--|-------|---|------------------|---|--------------|--|------------|
| <b>Suppe</b>                       | Zwiebelsuppe  |                 | Champignonsuppe  |                | Hühnerbrühe Nudeln  |         | Brokkolisuppe  |       | Lauchcremesuppe   |                  | Eintopf   |              | Spargelcremesuppe  | 12         |
| <b>Angabe zur Kcal</b>             | 32 kcal   |                 | 32 kcal  |                | 26 kcal   |         | 71 kcal  |       | 34 kcal   |                  |   |              | 99 kcal  |            |
| <b>Allergene</b>                   | a1, i   |                 | a1, g  |                | a1, c, i  |         | a1, g, i   |       | a1, g, i, j   |                  |   |              | a1, g, i, j  |            |
| <b>Menü 1 Vollkost</b>             | Schweine schnitzel, Bratensauce, Salzkartoffeln, Rahmerbsen     | 5               | Gekochtes Rindfleisch in Meerrettichsauce, Kartoffel-Endivenstampf     | 30<br>2,5<br>5 | Ungarischer Rindergulasch mit Butternudeln und frischer Gurkensalat     | 30      | Geschmorter Hackbraten, mit Stampfkartoffeln und Brechbohnen | 2     | Gebackene Reibekuchen mit einer Portion Apfelmus          | 30,31<br>2       | Graupeneintopf mit Kartoffelwürfeln und Rindfleisch                 | 30<br>5      | Sauerbraten mit Rosinensauce, Kartoffelknödel und Apfelrotkohl       | 30<br>8    |
| <b>Angabe zur Kcal</b>             | 376 kcal  |                 | 355 kcal   |                | 410 kcal  |         | 520 kcal   |       | 330 kcal  |                  | 343 kcal  |              | 363 kcal   |            |
| <b>Allergene</b>                   | a1, c, g, i   |                 | a1, i, j, l  |                | a1, c, g, j   |         | a1, c, g, i, j   |       | a1, c, i  |                  | a1, i   |              | a1, g, i, j, l   |            |
| <b>Menü 2 Vollkost Vegetarisch</b> | Omelette mit Champignons Salzkartoffeln und frischer Blattsalat | 30,31<br>2<br>5 | Vegetarische Variationen Salzkartoffeln Endiviensalat mit Senfdressing | 30,31<br>5     | Champignonragout mit Spätzle und frischer Lollo Rosso                   | 30,31   | Nudelauflauf vegetarisch mit Käse überbacken und Blattsalat  | 30,31 | Vollkornnudeln mit Tomatensauce und frischer Eisbergsalat | 30,31            | Rheinischer-Schnittbohnen-Eintopf mit Kartoffelwürfeln              | 30<br>2<br>5 | Vegetarische Variationen mit Salzkartoffeln, und frischer Blattsalat | 30,31<br>5 |
| <b>Angabe zur Kcal</b>             | 455 kcal  |                 | 377 kcal   |                | 325 kcal  |         | 545 kcal   |       | 525 kcal  |                  | 365 kcal  |              | 505 kcal   |            |
| <b>Allergene</b>                   | a1, c, g, i, j  |                 | a1, g, i, j  |                | a1, c, g, i, j  |         | a1, c, i, g, j   |       | a1, c, g, i, j  |                  | g, i, j   |              | a1-a6, c, g, i, j  |            |
| <b>Menü 3 Vollkost</b>             | Schweine schnitzel, Bratensauce, Salzkartoffeln, und Blattsalat | 5               | Mageres Rindfleisch in Kräutersauce, Kartoffelpüree und Möhrchen       | 30<br>2        | Ungarischer Rindergulasch mit Butternudeln und Apfelkompott mit Stücken | 30<br>8 | Geschmorter Hackbraten, Bratensauce, Püree und Blattsalat    | 2     | Heringsfilet in Sahnesauce, dazu Salzkartoffeln und Salat | 30<br>2,3,8<br>5 | Rheinischer-Schnittbohnen-eintopf mit Kartoffelwürfeln und Mettende | 2<br>5       | Sauerbraten mit Rosinensauce, Salzkartoffeln und Eisbergsalat        | 30<br>5    |
| <b>Angabe zur Kcal</b>             | 441 kcal  |                 | 350 kcal   |                | 395 kcal  |         | 515 kcal   |       | 388 kcal  |                  | 415 kcal  |              | 363 kcal   |            |
| <b>Allergene</b>                   | a1, g, i  |                 | a1, g, i   |                | a1, c, i  |         | a1, g, i, j  |       | a1, c, d, i, g, j   |                  | g, i, j   |              | a1, g, i, j, l   |            |
| <b>muslimische Auswahlkost</b>     | Menü 1 mit Geflügel   |                 | Menü 3   |                | Menü 3  |         | Menü 1 mit Rindfleisch                                       |       | Menü 3  |                  | Hähnchenbrust Salzkartoffeln Erbsen Möhren                          | 5            | Menü 3   |            |
| <b>Allergene</b>                   | a1, g, i  |                 | a1, g, i   |                | a1, c, i  |         | a1, g, i, j  |       | a1, c, d, i, g, j   |                  | c, f, g, i, j   |              | a1, g, i, j, l   |            |
| <b>Dessert</b>                     | Nuß-Nougat-Pudding  |                 | Mandarinenquark  |                | frisches Obst   |         | Vanillequark   |       | Pfirsichpudding   | 1,4              | Joghurtbecher   | 4            | feines Eisdessert  | 4          |
| <b>Angabe zur Kcal</b>             | 121 kcal  |                 | 118 kcal   |                | 53 kcal   |         | 118 kcal   |       | 129 kcal  |                  | 146 kcal  |              | 27 kcal  |            |
| <b>Allergene</b>                   | g, h2   |                 | g  |                |   |         | g  |       | g   |                  | g, h1- h9   |              | f, g, h1- h9   |            |

Die Angaben über die Inhaltsstoffe in den Speisen beruhen auf den Informationen der Hersteller und der Lieferanten. Bitte beachten Sie auch, dass geringfügige Spuren Allergener Stoffe durch die Erzeugung, Transport und