Speiseplan vom 15.12.2025 bis 21.12.2025, 51. Kalenderwoche

ASB Arbeiter-Samariter-Bund Regionalverband Magdeburg e.V.

	Menü 1/ normale Kost	Nähr-werte	Menü 2/ leichte Kost	Nähr-werte	Dessert	Nähr-werte	Informationserläuterung Nährwerte
15.12.2025 Montag	Graupensuppe mit Kasslerfleisch 1,2,3,4,5,8,a,a1,a3,i,j,l	kcal: 343, E: 16,31 g, F: 4,09 g, KH: 57,76 g	bunte Gemüsecremesuppe mit Fleischklößchen & Kräutern 3,a,a1,c,i	kcal: 247, E: 9,85 g, F: 6,98 g, KH: 33,75 g	Sahnejoghurt g	kcal: 200, E: 3,90 g, F: 12,75 g, KH: 16,05 g	Energie (Kilokalorien) = kcal Eiweiß (Protein) = E: in g Fett = F: in g Kohlenhydrate = KH: in g
16.12.2025 Dienstag	pikantes Wurstragout in Tomatensoße mit Spirelli oder Kartoffelbrei, Gurkensalat 1,2,3,8,a,a1,c,g,j,l	kcal: 473, E: 19,39 g, F: 28,11 g, KH: 35,78 g	gekochtes Schweinerückenfleisch, Regenbogen-Karotten, Kartoffelbrei 1,3,g,l	kcal: 410, E: 29,43 g, F: 19,75 g, KH: 28,27 g	Frisches Obst nach Angebot 2	kcal: 46, E: 0,41 g, F: 0,13 g, KH: 10,24 g	Legende der Zusatzstoffe und Allergene: 1 = mit Farbstoff/en, 11 = mit Zuckerart/en und Süßungsmittel/n, 2 = konserviert, 3 = mit Antioxidationsmittel, 4 = mit Geschmacksverstärker, 5 = geschwefelt, 8 = mit Phosphat/en, 9 = mit Süßungsmittel/n, a = Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, a1 = Weizen, a3 = Gerste, c = Eier und daraus gewonnene Erzeugnisse, d = Fische und daraus gewonnene Erzeugnisse, f = Sojabohnen und daraus gewonnene Erzeugnisse, g = Milch und daraus gewonnene Erzeugnisse (einschl. Laktose), i = Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse, j = Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse, l = Schwefeldioxide und Sulphite >10 mg/kg oder 10mg/l
17.12.2025 Mittwoch	gefüllte Paprikaschote an Bratensoße, hausgemachter Kartoffelbrei 1,3,a,a1,c,g,l	kcal: 281, E: 9,49 g, F: 14,85 g, KH: 25,42 g	Geflügelbratwurst, Schonkostgemüse, hausgemachter Kartoffelbrei 1,3,8,a,a1,c,g,i,j,l	kcal: 440, E: 19,03 g, F: 25,48 g, KH: 31,57 g	Strudelpudding Schoko-Vanille 1,g	kcal: 120, E: 3,82 g, F: 1,75 g, KH: 22,35 g	
18.12.2025 Donnerstag	cremiger Milchreis mit Zimt & Zucker g	kcal: 547, E: 20,54 g, F: 13,78 g, KH: 84,76 g	Hähnchen-Nuggets an Currysoße *(Hähnchenfleisch in Backteig)*, Tomatensalat, Kartoffelbrei 1,3,a,a1,c,g,i,l	kcal: 439, E: 29,31 g, F: 14,00 g, KH: 46,93 g	Kirschgrütze 1,l	kcal: 99, E: 0,50 g, F: 0,25 g, KH: 23,25 g	
19.12.2025 Freitag	zartes Bratheringsfilet an süß-saurer Sauce **"Vinaigrette"** *(Essig-Öl-Wasserbasis)*, Bratkartoffeln oder Kartoffelbrei 1,11,2,3,9,a,a1,d,f,g,i,j,l	kcal: 674, E: 24,91 g, F: 45,70 g, KH: 38,21 g	Blumenkohlragout mit Fleischklößchen, Kartoffelbrei 1,3,a,a1,a3,c,g,l	kcal: 261, E: 7,40 g, F: 13,11 g, KH: 26,28 g	Fruchtsaft-getränk 3	kcal: 86, E: 0,00 g, F: 0,00 g, KH: 20,00 g	
20.12.2025 Samstag	zarte Geflügel-Krokette, Kaisergemüse, Salzkartoffeln oder Kartoffelbrei 1,3,a,a1,c,g,l	kcal: 414, E: 19,23 g, F: 20,39 g, KH: 35,46 g	zarte Geflügel-Krokette, Kaisergemüse, Salzkartoffeln oder Kartoffelbrei 1,3,a,a1,c,g,l	kcal: 414, E: 19,23 g, F: 20,39 g, KH: 35,46 g	Becher Dessert nach Angebot a,a1,g	kcal: 131, E: 3,00 g, F: 5,73 g, KH: 16,65 g	Hinweis zum Abendbrot: Die Informationen zu den im Abendbrot enthaltenen Inhalts- & Zusatzstoffen sowie Allergene befinden sich in einem separaten Ordner auf dem jeweiligen Wohnbereich und können dort eingesehen werden!
21.12.2025 Sonntag	Geschnetzeltes vom Rind in Rotweinsoße, Pariser Butter-Karotten, Salzkartoffeln oder Kartoffelbrei 1,3,a,a1,g,i,l	kcal: 391, E: 24,58 g, F: 21,41 g, KH: 19,49 g	Geschnetzeltes vom Rind in Rotweinsoße, Pariser Butter-Karotten, Salzkartoffeln oder Kartoffelbrei 1,3,a,a1,g,i,l	kcal: 391, E: 24,58 g, F: 21,41 g, KH: 19,49 g	Becher Dessert nach Angebot a,a1,g	kcal: 131, E: 3,00 g, F: 5,73 g, KH: 16,65 g	Küchenleiter*in Hauswirtschaftsleiter*in Bewohnerbeirat

Änderungen vorbehalten