

Speiseplan vom 26.01.2026 bis 01.02.2026, 5. Kalenderwoche

	Menü 1/ normale Kost	Nähr-werte	Menü 2/ leichte Kost	Nähr-werte	Dessert	Nähr-werte	Informationserläuterung Nährwerte	
26.01.2026 Montag	Kohlrübeneintopf mit Rauchfleisch 1,2,3,4,5,8,a,a1,g,i,l	kcal: 353, E: 14,12 g, F: 10,48 g, KH: 47,34 g	Spinatcremesuppe mit Eierstich & Fleischklößchen a,a1,a3,c,g	kcal: 201, E: 10,32 g, F: 12,83 g, KH: 8,93 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 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 = geschweift, 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	
27.01.2026 Dienstag	Gyros vom Hähnchen mit Erbsen & Möhrchen in Tzatziki-Rahmsoße, Reis oder Kartoffelbrei 1,3,g,l	kcal: 580, E: 41,77 g, F: 23,54 g, KH: 48,33 g	gekochtes Schweinefleisch, Blumenkohl, Kartoffelbrei 1,3,a,a1,a3,c,g,l	kcal: 405, E: 32,91 g, F: 16,92 g, KH: 27,82 g	Frisches Obst nach Angebot 2	kcal: 46, E: 0,41 g, F: 0,13 g, KH: 10,24 g		
28.01.2026 Mittwoch	Currywurst in pikanter Soße, Kartoffelecken oder Kartoffelbrei, Weißkohlsalat 1,11,2,3,8,a,a1,g,i,l	kcal: 315, E: 17,80 g, F: 32,08 g, KH: 41,24 g	Geflügelbratwurst, Möhrengemüse, Kartoffelbrei 1,3,8,a,a1,c,g,j,l	kcal: 438, E: 18,11 g, F: 24,15 g, KH: 34,10 g	Götterspeise mit Vanillesoße g	kcal: 57, E: 1,11 g, F: 1,07 g, KH: 10,82 g		
29.01.2026 Donnerstag	cremiger Grießbrei a,a1,g	kcal: 541, E: 21,93 g, F: 15,00 g, KH: 78,84 g	Geflügelfrikadelle, Kohlrabigemüse, Kartoffelbrei 1,3,a,a1,c,g,l	kcal: 415, E: 16,76 g, F: 21,53 g, KH: 37,87 g	Kirschgrütze 1,l	kcal: 99, E: 0,50 g, F: 0,25 g, KH: 23,25 g		
30.01.2026 Freitag	Matjesfilet nach „Hausfrauen Art“ dazu Bratkartoffeln oder Kartoffelbrei 1,2,3,9,c,d,g,j,l	kcal: 752, E: 20,12 g, F: 54,25 g, KH: 44,06 g	gekochtes Rindfleisch an Meerrettich-Sahnesoße, Kartoffelbrei & Gurkensalat 1,3,a,a1,a3,g,i,l	kcal: 329, E: 27,50 g, F: 14,64 g, KH: 20,67 g	Fruchtsaft-getränk 3	kcal: 86, E: 0,00 g, F: 0,00 g, KH: 20,00 g		
31.01.2026 Samstag	zarter Kassler-Nackenbraten, Grünkohl, Salzkartoffeln oder Kartoffelbrei 1,2,3,4,8,a,a1,g,j,l	kcal: 446, E: 29,47 g, F: 27,95 g, KH: 16,29 g	zarter Kassler-Nackenbraten, Schonkostgemüse, Salzkartoffeln oder Kartoffelbrei 1,2,3,8,g,i,l	kcal: 377, E: 23,12 g, F: 23,12 g, KH: 17,73 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!	
01.02.2026 Sonntag	Hähnchenroulade, Brechbohnen, Salzkartoffeln oder Kartoffelbrei 1,3,a,a1,c,g,l	kcal: 417, E: 27,26 g, F: 23,77 g, KH: 23,61 g	Hähnchenroulade, Brechbohnen, Salzkartoffeln oder Kartoffelbrei 1,3,a,a1,c,g,l	kcal: 417, E: 27,26 g, F: 23,77 g, KH: 23,61 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