

Speiseplan vom 19.10.2026 bis 25.10.2026, 43. Kalenderwoche

	Menü 1/ normale Kost	Nähr- werte	Menü 2/ leichte Kost	Nähr- werte	Dessert	Nähr- werte	Informationserläuterung Nährwerte
19.10.2026 Montag	herzhafte Kartoffelsuppe mit Schmand und Schnittlauch, dazu Bockwurst	kcal: 312, E: 11,42 g, F: 14,26 g, KH: 32,75 g	Graupensuppe mit Rindfleischeinlage	kcal: 353, E: 16,11 g, F: 4,51 g, KH: 59,58 g	Sahnejoghurt	kcal: 200, E: 3,90 g, F: 12,75 g, KH: 16,05 g	Energie (Kilokalorien) = kcal
	2,3,5,8,a,a1,i,j,l		1,3,4,5,a,a1,a3,i,j,l		g		Eiweiß (Protein) = E: in g
20.10.2026 Dienstag	feines Würzfleisch vom Schwein, Salzkartoffeln oder Kartoffelbrei, Rohkostsalat	kcal: 343, E: 19,42 g, F: 22,04 g, KH: 15,81 g	2 gekochte Eier in Senfsoße mit Kartoffelbrei & Rohkostsalat	kcal: 522, E: 21,47 g, F: 31,62 g, KH: 36,04 g	Frisches Obst nach Angebot	kcal: 46, E: 0,41 g, F: 0,13 g, KH: 10,24 g	Fett = F: in g
	1,11,3,a,a1,a3,d,f,g,i,j,l		2,3,a,a1,a3,c,g,j,l		2		Kohlenhydrate = KH: in g
21.10.2026 Mittwoch	Schweinelachsschnitzel, Butter-Erbсен, Salzkartoffeln oder Kartoffelbrei	kcal: 400, E: 30,04 g, F: 11,69 g, KH: 39,93 g	gedünstete Hähnchenbrust, Schonkostgemüse, Kartoffelbrei	kcal: 354, E: 27,20 g, F: 13,05 g, KH: 30,59 g	Pudding mit Vanille- geschmack & Schokosoße	kcal: 154, E: 4,01 g, F: 1,91 g, KH: 30,07 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
	3,a,a1,g,l		3,a,a1,c,g,i,l		1,g		
22.10.2026 Donnerstag	zarter Fleischkäse, Sauerkraut, Salzkartoffeln oder Kartoffelbrei	kcal: 422, E: 15,92 g, F: 31,30 g, KH: 16,71 g	Eierkuchen mit Quarkfüllung an warmer Vanillesoße	kcal: 609, E: 19,21 g, F: 15,11 g, KH: 97,63 g	Erdbeerkompott	kcal: 75, E: 0,70 g, F: 0,40 g, KH: 15,50 g	
	2,3,8,a,a1,a3,g,i,l		3,5,a,a1,c,g,l				
23.10.2026 Freitag	Matjeshappen nach „Hausfrauen Art“ dazu Bratkartoffeln oder Kartoffelbrei	kcal: 830, E: 23,21 g, F: 60,70 g, KH: 42,16 g	herzhafter Kartoffel- Gemüseauflauf mit Schinken, Käse & Sahnesoße	kcal: 352, E: 14,25 g, F: 21,57 g, KH: 23,80 g	Fruchtsaft- getränk	kcal: 86, E: 0,00 g, F: 0,00 g, KH: 20,00 g	
	2,3,9,c,d,g,j,l		2,3,8,a,a1,a3,c,g,i		3		
24.10.2026 Samstag	Mit Hirtenkäse gefüllte Hackfleischroulade, Karotten, Salzkartoffeln oder Kartoffelbrei	kcal: 355, E: 11,55 g, F: 21,49 g, KH: 26,58 g	Mit Hirtenkäse gefüllte Hackfleischroulade, Karotten, Salzkartoffeln oder Kartoffelbrei	kcal: 355, E: 11,55 g, F: 21,49 g, KH: 26,58 g	Becher Dessert nach Angebot	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!
	3,a,a1,g,j,l		3,a,a1,g,j,l		a,a1,g		
25.10.2026 Sonntag	zartes Wildgulasch, Apfel- Rotkohl, Kartoffelklöße oder Kartoffelbrei	kcal: 523, E: 25,27 g, F: 16,89 g, KH: 57,44 g	zartes Wildgulasch, Schonkostgemüse, Kartoffelklöße oder Kartoffelbrei	kcal: 417, E: 25,18 g, F: 13,46 g, KH: 39,57 g	Becher Dessert nach Angebot	kcal: 131, E: 3,00 g, F: 5,73 g, KH: 16,65 g	Küchenleiter*in
	1,3,a,a1,g,l		1,3,a,a1,g,i,l		a,a1,g		Hauswirtschaftsleiter*in
Bewohnerbeirat							

Änderungen vorbehalten