

Speiseplan vom 09.03.2026 bis 15.03.2026, 11. Kalenderwoche

	Menü 1/ normale Kost	Nähr- werte	Menü 2/ leichte Kost	Nähr- werte	Dessert	Nähr- werte	Informationserläuterung Nährwerte
09.03.2026 Montag	deftige Kartoffelsuppe mit Bockwurst	kcal: 312, E: 11,42 g, F: 14,26 g, KH: 32,75 g	Geflügel Cremesuppe mit Gemüwestreifen & Hähnchenfleisch	kcal: 238, E: 13,45 g, F: 8,52 g, KH: 26,29 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		a,a1,c,g,i		g		Eiweiß (Protein) = E: in g
10.03.2026 Dienstag	gefüllte Paprikaschote an Bratensoße, hausgemachter Kartoffelbrei	kcal: 281, E: 9,49 g, F: 14,85 g, KH: 25,41 g	gefüllte Paprikaschote (Vegetarisch) an Tomatensoße, hausgem. Kartoffelbrei	kcal: 346, E: 13,27 g, F: 15,21 g, KH: 35,95 g	Frisches Obst nach Angebot	kcal: 46, E: 0,41 g, F: 0,13 g, KH: 10,24 g	Fett = F: in g
	1,3,a,a1,c,g,l		1,3,a,a1,g,i,j,l		2		Kohlenhydrate = KH: in g
11.03.2026 Mittwoch	feines Würzfleisch vom Schwein, Salzkartoffeln oder Kartoffelbrei, Weißkohlsalat	kcal: 341, E: 19,36 g, F: 21,99 g, KH: 15,57 g	pikantes Putengulasch, Schonkostgemüse, Kartoffelbrei	kcal: 506, E: 25,16 g, F: 26,90 g, KH: 32,56 g	Pudding mit Heidelbeergeschmack & Dessertsoße Vanillegeschmack	kcal: 125, E: 4,16 g, F: 2,55 g, KH: 21,07 g	Legende der Zusatzstoffe und Allergene: 1 = mit Farbstoff/en, 11 = mit Zuckerart/en und Süßungsmittel/n, 2 = konserviert, 3 = mit Antioxidationsmittel, 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
	1,11,3,a,a1,a3,d,f,g,i,j,l		1,3,a,a1,g,i,l		1,g		
12.03.2026 Donnerstag	zarte Rinderbrust in Apfel- Meerrettich-Sahnesoße, Möhrengemüse, Salzkartoffeln oder Kartoffelbrei	kcal: 503, E: 24,58 g, F: 34,35 g, KH: 21,83 g	Schokoladensuppe mit Löffelbiskuit	kcal: 555, E: 21,54 g, F: 12,74 g, KH: 86,85 g	Kirschgrütze	kcal: 99, E: 0,50 g, F: 0,25 g, KH: 23,25 g	
	1,3,a,a1,a3,g,i,l		a,a1,c,g		1,l		
13.03.2026 Freitag	Matjes-Happen nach „ Hausfrauen Art “ dazu Bratkartoffeln oder Kartoffelbrei	kcal: 831, E: 23,21 g, F: 60,70 g, KH: 42,50 g	Geflügelfrikadelle, Schonkostgemüse, Kartoffelbrei	kcal: 425, E: 16,02 g, F: 21,48 g, KH: 39,96 g	Fruchtsaftgetränk	kcal: 86, E: 0,00 g, F: 0,00 g, KH: 20,00 g	
	1,2,3,9,c,d,g,j,l		1,3,a,a1,c,g,i,l		3		
14.03.2026 Samstag	Königsberger Klopse in Kapernsoße, Salzkartoffeln oder Kartoffelbrei, Karottensalat	kcal: 458, E: 15,58 g, F: 26,44 g, KH: 38,32 g	Königsberger Klopse in Kapernsoße, Salzkartoffeln oder Kartoffelbrei, Karottensalat	kcal: 458, E: 15,58 g, F: 26,44 g, KH: 38,32 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!
	1,3,a,a1,a3,c,g,l		1,3,a,a1,a3,c,g,l		a,a1,g		
15.03.2026 Sonntag	zartes Wildgulasch, Apfel- Rotkohl, Salzkartoffeln oder Kartoffelbrei	kcal: 424, E: 24,09 g, F: 15,09 g, KH: 38,96 g	zartes Wildgulasch, Schonkostgemüse, Salzkartoffeln oder Kartoffelbrei	kcal: 319, E: 24,00 g, F: 11,67 g, KH: 21,10 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