Speiseplan vom 23.11.2026 bis 29.11.2026, 48. Kalenderwoche

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

	Menü 1/ normale Kost	Nährwerte	Menü 2/ leichte Kost	Nährwerte	Dessert	Nährwerte	Informationserläuterung Nährwerte
23.11.2026 Montag	Weißkohleintopf mit Schweinefleisch	kcal: 299, E: 15,23 g, F: 8,03 g, KH: 38,91 g	Tomatensuppe mit Fleischklößchen & Croutons	kcal: 241, E: 7,50 g, F: 8,53 g, KH: 32,98 g	Sahnejoghurt	kcal: 200, E: 3,90 g, F: 12,75 g, KH: 16,05 g	Energie (Kilokalorien) = kcal
	1,3,4,5,a,a1,i,j,l		a,a1,c,g		g		Eiweiß (Protein) = E: in g
24.11.2026 Dienstag	Couscous-Pfanne mit Hähnchenstreifen & Gemüse an Paprikasoße	kcal: 438, E: 19,08 g, F: 22,32 g, KH: 37,85 g	Lammhacksteak mit Wurzelgemüse und Kartoffelbrei	kcal: 337, E: 14,80 g, F: 18,19 g, KH: 26,58 g	Frisches Obst nach Angebot	kcal: 46, E: 0,41 g, F: 0,13 g, KH: 10,24 g	Fett = F: in g
	a,a1,g,i		3,a,a1,c,g,i,l		2		Kohlenhydrate = KH: in g
25.11.2026 Mittwoch	Gebackenes Hähnchenbrustfilet im Käsemantel mit Butter-Bohnen, Salzkartoffeln oder Kartoffelbrei	kcal: 341, E: 29,73 g, F: 8,85 g, KH: 35,68 g	gedünstete Hähnchenbrust, Brokkoli, Kartoffelbrei	kcal: 355, E: 29,85 g, F: 13,22 g, KH: 26,53 g	Pudding mit Lebkuchen-geschmack & Vanillesoße	kcal: 177, E: 4,00 g, F: 4,61 g, KH: 29,70 g	Legende der Zusatzstoffe und Allergene:
	3,a,a1,c,g,l		3,a,a1,c,g,l		g		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
26.11.2026 Donnerstag	2 Eier in Senf-Schnittlauchsoße, hausgemachter Kartoffelbrei, Karottensalat	kcal: 445, E: 17,99 g, F: 28,16 g, KH: 28,05 g	2 Ofenschlupfer mit warmer Apfel-Zimtsoße	kcal: 389, E: 19,13 g, F: 5,52 g, KH: 65,09 g	Joghurt mit Kirsch-Banane-geschmack	kcal: 120, E: 2,38 g, F: 3,13 g, KH: 26,75 g	
	3,a,a1,a3,c,g,j,l		3,a,a1,c,g		3		
27.11.2026 Freitag	gebackenes Lachsfilet mit Spinat im Blätterteig dazu Dill-Sahnesoße, Reis oder Kartoffelbrei	kcal: 621, E: 17,87 g, F: 32,88 g, KH: 60,71 g	Kroatische Fleischröllchen (Cevapcici) an Zigeunersoße, buntes Gemüse, Kartoffelbrei	kcal: 498, E: 19,28 g, F: 28,31 g, KH: 37,21 g	Fruchtsaft-getränk	kcal: 86, E: 0,00 g, F: 0,00 g, KH: 20,00 g	
	1,3,a,a1,d,g,l		11,3,c,g,i,j,l		3		
28.11.2026 Samstag	Spirelli oder Kartoffelbrei mit Rindfleisch-Bolognesesoße, Rohkostsalat	kcal: 543, E: 32,57 g, F: 21,47 g, KH: 51,51 g	Spirelli oder Kartoffelbrei mit Rindfleisch-Bolognesesoße, Rohkostsalat	kcal: 543, E: 32,57 g, F: 21,47 g, KH: 51,51 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!
	11,2,3,a,a1,c,g,l		11,2,3,a,a1,c,g,l		a,a1,g		
29.11.2026 Sonntag	Pfeffer-Spießbraten, Regenbogenkarotten, Salzkartoffeln oder Kartoffelbrei	kcal: 375, E: 24,82 g, F: 21,75 g, KH: 18,17 g	Pfeffer-Spießbraten, Regenbogenkarotten, Salzkartoffeln oder Kartoffelbrei	kcal: 375, E: 24,82 g, F: 21,75 g, KH: 18,17 g	Becher Dessert nach Angebot	kcal: 131, E: 3,00 g, F: 5,73 g, KH: 16,65 g	Küchenleiter*in Hauswirtschaftsleiter*in Bewohnerbeirat
	3,g,j,l		3,g,j,l		a,a1,g		

Änderungen vorbehalten