

# Speiseplan vom 16.03.2026 bis 22.03.2026, 12. Kalenderwoche

|                          | Menü 1/ normale Kost                                                                          | Nähr-<br>werte                                          | Menü 2/ leichte Kost                                                                      | Nähr-<br>werte                                          | Dessert                        | Nähr-<br>werte                                            | Informationserläuterung<br>Nährwerte                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 16.03.2026<br>Montag     | weiße Bohneneintopf mit<br>Rauchfleisch                                                       | kcal: 452,<br>E: 24,51 g,<br>F: 8,72 g,<br>KH: 62,13 g  | Blumenkohl-Cremesuppe<br>mit Fleischklößchen                                              | kcal: 356, E:<br>15,45 g, F:<br>14,80 g, KH:<br>37,01 g | Sahnejoghurt                   | kcal: 200,<br>E: 3,90 g,<br>F: 12,75 g,<br>KH: 16,05<br>g | Energie (Kilokalorien) = kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                          | 3,5,a,a1,i,l                                                                                  |                                                         | a,a1,c,g                                                                                  |                                                         | g                              |                                                           | Eiweiß (Protein) = E: in g<br>Fett = F: in g<br>Kohlenhydrate = KH: in g<br>Legende der Zusatzstoffe<br>und Allergene:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 17.03.2026<br>Dienstag   | Schweinegeschnetzeltes<br>"Gyros Art", Rotkrautsalat,<br>Salzkartoffeln oder<br>Kartoffelbrei | kcal: 363,<br>E: 24,75 g,<br>F: 20,55 g,<br>KH: 16,48 g | gebratene Hähnchenbrust,<br>Schonkostgemüse,<br>Kartoffelbrei                             | kcal: 355, E:<br>27,20 g, F:<br>13,05 g, KH:<br>31,07 g | Frisches Obst nach<br>Angebot  | kcal: 46,<br>E: 0,41 g,<br>F: 0,13 g,<br>KH: 10,24<br>g   | 1 = mit Farbstoff/en, 11 = mit<br>Zuckerart/en und<br>Süßungsmittel/n, 2 = konserviert,<br>3 = mit Antioxidationsmittel, 5 =<br>geschwefelt, 8 = mit<br>Phosphat/en, 9 = mit<br>Süßungsmittel/n, a =                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                          | 1,11,3,a,a1,g,i,l                                                                             |                                                         | 1,3,a,a1,c,g,i,l                                                                          |                                                         | 2                              |                                                           | Glutenhaltiges Getreide sowie<br>daraus hergestellte Erzeugnisse,<br>a1 = Weizen, c = Eier und<br>daraus gewonnene Erzeugnisse,<br>d = Fische und daraus<br>gewonnene Erzeugnisse, f =<br>Sojabohnen und daraus<br>gewonnene Erzeugnisse, g =<br>Milch und daraus gewonnene<br>Erzeugnisse (einschl. Laktose), i<br>= Sellerie und daraus<br>gewonnene Erzeugnisse, j =<br>Senf und daraus gewonnene<br>Erzeugnisse, l = Schwefeldioxide<br>und Sulphite >10 mg/kg oder<br>10mg/l |
| 18.03.2026<br>Mittwoch   | original Thüringer Bratwurst,<br>Sauerkraut, Salzkartoffeln<br>oder Kartoffelbrei             | kcal: 527,<br>E: 17,83 g,<br>F: 36,04 g,<br>KH: 29,56 g | Geflügelbratwurst,<br>Schonkostgemüse,<br>Kartoffelbrei                                   | kcal: 440, E:<br>19,02 g, F:<br>25,48 g, KH:<br>31,56 g | Rote Grütze mit<br>Vanillesoße | kcal: 114,<br>E: 1,48 g,<br>F: 1,27 g,<br>KH: 23,94<br>g  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                          | 1,3,8,a,a1,g,j,l                                                                              |                                                         | 1,3,8,a,a1,c,g,i,j,l                                                                      |                                                         | 1,a,a1,g                       |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 19.03.2026<br>Donnerstag | Eierkuchen mit Apfelfüllung an<br>warmer Vanillesoße                                          | kcal: 609,<br>E: 19,21 g,<br>F: 15,11 g,<br>KH: 97,63 g | Spätzle-Pilzpfanne mit<br>Gemüseeinlage an<br>Käsesoße                                    | kcal: 466, E:<br>17,89 g, F:<br>29,49 g, KH:<br>56,60 g | Pflaumenkompott                | kcal: 90,<br>E: 0,38 g,<br>F: 0,13 g,<br>KH: 20,75<br>g   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                          | 3,5,a,a1,c,g,l                                                                                |                                                         | 11,3,a,a1,c,g                                                                             |                                                         | 3                              |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 20.03.2026<br>Freitag    | zartes Wildlachsfilet an<br>Orangen-Sahnesoße, Kräuter-<br>Reis oder Kartoffelbrei            | kcal: 515,<br>E: 24,70 g,<br>F: 21,62 g,<br>KH: 53,31 g | gepökelte Rinderzunge in<br>Rotweinsauce, grüne<br>Bohnen, Kartoffelbrei                  | kcal: 479, E:<br>23,48 g, F:<br>28,05 g, KH:<br>31,15 g | Fruchtsaftgetränk              | kcal: 86,<br>E: 0,00 g,<br>F: 0,00 g,<br>KH: 20,00<br>g   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                          | 1,3,d,g,l                                                                                     |                                                         | 1,2,3,g,l                                                                                 |                                                         | 3                              |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 21.03.2026<br>Samstag    | pikantes Wurstragout in<br>Tomatensoße mit Spirelli oder<br>Kartoffelbrei, Gurkensalat        | kcal: 473,<br>E: 19,36 g,<br>F: 28,05 g,<br>KH: 35,90 g | pikantes Wurstragout in<br>Tomatensoße mit Spirelli<br>oder Kartoffelbrei,<br>Gurkensalat | kcal: 473, E:<br>19,36 g, F:<br>28,05 g, KH:<br>35,90 g | Becher Dessert<br>nach Angebot | kcal: 131,<br>E: 3,00 g,<br>F: 5,73 g,<br>KH: 16,65<br>g  | <b>Hinweis zum Abendbrot:</b><br>Die Informationen zu den im<br>Abendbrot enthaltenen Inhalts- &<br>Zusatzstoffen sowie Allergene<br>befinden sich in einem separaten<br>Ordner auf dem jeweiligen<br>Wohnbereich und können dort<br>eingesehen werden!                                                                                                                                                                                                                           |
|                          | 1,2,3,8,a,a1,c,g,j,l                                                                          |                                                         | 1,2,3,8,a,a1,c,g,j,l                                                                      |                                                         | a,a1,g                         |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 22.03.2026<br>Sonntag    | feiner Hackbraten an<br>Frühlingsgemüse,<br>Salzkartoffeln oder<br>Kartoffelbrei              | kcal: 428,<br>E: 14,35 g,<br>F: 30,76 g,<br>KH: 20,98 g | feiner Hackbraten an<br>Frühlingsgemüse,<br>Salzkartoffeln oder<br>Kartoffelbrei          | kcal: 428, E:<br>14,35 g, F:<br>30,76 g, KH:<br>20,98 g | Becher Dessert<br>nach Angebot | kcal: 131,<br>E: 3,00 g,<br>F: 5,73 g,<br>KH: 16,65<br>g  | Küchenleiter*in<br>Hauswirtschaftsleiter*in<br>Bewohnerbeirat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                          | 1,3,8,a,a1,c,g,j,l                                                                            |                                                         | 1,3,8,a,a1,c,g,j,l                                                                        |                                                         | a,a1,g                         |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

Änderungen vorbehalten