Speiseplan vom 16.11.2026 bis 22.11.2026, 47. Kalenderwoche

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

	Menü 1/ normale Kost	Nährwerte	Menü 2/ leichte Kost	Nährwerte	Dessert	Nährwerte	Informationserläuterung Nährwerte
16.11.2026 Montag	deftige Kartoffelsuppe mit Bockwurst	kcal: 312, E: 11,42 g, F: 14,26 g, KH: 32,75 g	Geflügel-Cremesuppe mit Gemüsestreifen & 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
							Fett = F: in g
							Kohlenhydrate = KH: in g
17.11.2026 Dienstag	gefüllte Paprikaschote an Bratensoße, hausgemachter Kartoffelbrei	kcal: 279, E: 9,46 g, F: 14,85 g, KH: 24,77 g	Putenfrikassee mit Gemüsewürfel & hausgemachter Kartoffelbrei	kcal: 270, E: 22,51 g, F: 7,04 g, KH: 25,83 g	Frisches Obst nach Angebot	kcal: 46, E: 0,41 g, F: 0,13 g, KH: 10,24 g	Legende der Zusatzstoffe und Allergene:
	3,a,a1,c,g,l		1,3,a,a1,d,f,g,i,j,l		2		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
18.11.2026 Mittwoch	Schweinelachsschnitzel, Rahmchampignons, Salzkartoffeln oder Kartoffelbrei	kcal: 372, E: 27,38 g, F: 14,73 g, KH: 31,00 g	Hähnchenschnitzel mit Blumenkohl, Kartoffelbrei	kcal: 432, E: 31,98 g, F: 14,16 g, KH: 41,51 g	Schokoladen-pudding mit Vanillesoße	kcal: 177, E: 4,00 g, F: 4,61 g, KH: 29,70 g	
	3,a,a1,g,l		3,a,a1,c,g,l		g		
19.11.2026 Donnerstag	cremiger Grießbrei	kcal: 541, E: 21,93 g, F: 15,00 g, KH: 78,84 g	gekochtes Schweinerückensteak, Kohlrabi, Kartoffelbrei	kcal: 394, E: 30,77 g, F: 16,94 g, KH: 28,58 g	Bratapfel-kompott	kcal: 63, E: 0,10 g, F: 0,10 g, KH: 15,50 g	
	a,a1,g		3,a,a1,c,g,l		3		
20.11.2026 Freitag	Heringshappen in cremiger Honig-Senf-Soße dazu Salzkartoffeln oder Kartoffelbrei	kcal: 723, E: 22,89 g, F: 59,33 g, KH: 19,11 g	deftige Rindswurst, Mischgemüse, Kartoffelbrei	kcal: 488, E: 21,54 g, F: 29,75 g, KH: 30,52 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,g,j,l		3		
21.11.2026 Samstag	Königsberger Klopse in Kapernsoße, Salzkartoffeln oder Kartoffelbrei, Rote Beete-Salat	kcal: 457, E: 15,58 g, F: 26,44 g, KH: 38,23 g	Königsberger Klopse in Kapernsoße, Salzkartoffeln oder Kartoffelbrei, Rote Beete-Salat	kcal: 457, E: 15,58 g, F: 26,44 g, KH: 38,23 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,a3,c,g,l		3,a,a1,a3,c,g,l		a,a1,g		
22.11.2026 Sonntag	Rindergulasch "Ungarische Art", Pariser Karotten, Salzkartoffeln oder Kartoffelbrei	kcal: 315, E: 27,53 g, F: 10,72 g, KH: 23,35 g	Rindergulasch "Ungarische Art", Pariser Karotten, Salzkartoffeln oder Kartoffelbrei	kcal: 315, E: 27,53 g, F: 10,72 g, KH: 23,35 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