

SPEISEPLAN

23.03.2026 - 29.03.2026

KW 13	Vollkost		Vegetarische Kost	
Montag 23.03.2026	Chili con Carne mit Reis dazu Kräuterschmand und Coleslaw	2/3/A/C/F/G/I/J	Überbackene Kartoffelpfanne mit Kräutern und Mozzarellakäse dazu Coleslaw	A/A1/A2/C/F/G/I/J/K
	Frischkäsecreme mit Maracuja	2/G	Frischkäsecreme mit Maracuja	2/G
	907 kCal 86g KH 31g Zucker 46,6g Fett 17,5g ges. FS 31,4g EW 1,4g Salz		625 kCal 62,9g KH 26,1g Zucker 31,5g Fett 25,1g ges. FS 20,1g EW 3,4g Salz	
Dienstag 24.03.2026	Currywurst mit Currysoße dazu Pommes und Eisbergsalat mit Sahnedressing	1/2/3/4/8/A/A1/B/D/F/G/I/J/L	Vegetarische Bratwurst mit Currysoße dazu Pommes und Eisbergsalat mit Sahnedressing	1/2/3/A/A1/B/C/D/F/G/I/J/K/L
	Mandelpudding	1/A/C/F/G/H'	Mandelpudding	1/A/C/F/G/H'
	951 kCal 88,2g KH 30,5g Zucker 52,3g Fett 24,7g ges. FS 28,4g EW 6,5g Salz		676 kCal 63,9g KH 32,8g Zucker 35,7g Fett 38,8g ges. FS 19,7g EW 13,9g Salz	
Mittwoch 25.03.2026	Möhreneintopf mit Apfelmus und einer ofenfrischen Frikadelle	1/A/A1/C/G/I/J	Feurige Reispfanne mit einer gefüllten Tomate	3/A/G
	Panna Cotta	2/G	Panna Cotta	2/G
	639 kCal 38,1g KH 15,1g Zucker 40g Fett 19,8g ges. FS 31,3g EW 5,7g Salz		528 kCal 67,1g KH 25,9g Zucker 20,1g Fett 17,9g ges. FS 17,5g EW 6,5g Salz	
Donnerstag 26.03.2026	Spaghetti Carbonara mit verschiedenen Blattsalaten	1/2/3/8/A/A1/C/F/G/I/J/L	Spaghetti mit mediterranen Gemüse dazu eine Käsesauce und verschiedenen Blattsalaten	1/A/A1/C/F/G/I/J/L
	Zimtcreme	A/A1/A2/A3/A4/C/I/G/H'/H1'/H2'/H3'/H8'	Zimtcreme	A/A1/A2/A3/A4/C/I/G/H'/H1'/H2'/H3'/H8'
	693 kCal 92,1g KH 28,3g Zucker 24,3g Fett 13g ges. FS 24,2g EW 5,9g Salz		742 kCal 98,8g KH 37,8g Zucker 25,8g Fett 24,1g ges. FS 24,6g EW 9,1g Salz	
Freitag 27.03.2026	Reibekuchen mit Apfelmus	7/A/A1/A4/C	Reibekuchen mit Apfelmus	7/A/A1/A4/C
	Pfirsich-Schmandtorte	1/3/8/A/A1/C/F/G/H'	Pfirsich-Schmandtorte	1/3/8/A/A1/C/F/G/H'
	777 kCal 117,1g KH 35,3g Zucker 25,6g Fett 9,4g ges. FS 17,2g EW 1,5g Salz		777 kCal 117,1g KH 18g Zucker 25,6g Fett 3,8g ges. FS 17,2g EW 3,3g Salz	
Samstag 28.03.2026	Matjesfilet Hausfrauenart Salzkartoffel	1/2/3/9/C/D/G	Pilzragout mit Spinatknödel und Blattsalat mit Joghurtdressing	A/A1/C/G/I'
	Frischobst		Frischobst	
	565 kCal 36,7g KH 11g Zucker 36,1g Fett 11,4g ges. FS 22,1g EW 3,7g Salz		464 kCal 55g KH 22,6g Zucker 16,4g Fett 28,5g ges. FS 21,9g EW 6,3g Salz	
Sonntag 29.03.2026	Gefüllter Schweinebraten mit Bratensauce, dazu Petersilienkartoffeln und Blumenkohl	2/A/C/G/I/J'	Broccoli-Nußecken mit Petersilienkartoffeln und Blumenkohl	A/A1/A4/C/G/H/H1/H2/I
	Joghurt im Becher	G	Joghurt im Becher	G
	565 kCal 44,3g KH 17,9g Zucker 29,8g Fett 12,1g ges. FS 26,8g EW 2,3g Salz		592 kCal 70,5g KH 14,7g Zucker 23,1g Fett 22g ges. FS 19,9g EW 7,1g Salz	

Zusatzstoffe & Allergene:

1 Farbstoff, 2 Konservierungsstoff, 3 Antioxidationsmittel, 4 Geschmacksverstärker, 7 gewachst, 8 mit Phosphat, 9 Süßungsmittel, A enthält glutenhaltiges Getreide, A1 enthält Weizen, Dinkel, Khorsan-Weizen, A2 enthält Roggen, A3 enthält Gerste, A4 enthält Hafer, B enthält Krebstiere, C enthält Eier, D enthält Fisch, F enthält Soja, G enthält Milch, H enthält Schalenfrüchte (Nüsse), H1 enthält Haselnüsse, H2 enthält Mandeln, H3 enthält Walnüsse, H8 enthält Pistazien, I enthält Sellerie, J enthält Senf, K enthält Sesam, L enthält Schwefeldioxid und Sulfite
(' = Allergene können in Spuren enthalten sein)

SPEISEPLAN

Woche 3

13. Kw

Vollkost ohne Schwein

Montag

Chili con Carne aus Rindfleisch, dazu Reis, Kräuterschmand und Coleslaw

3/A'/C/G/I/J

Frischkäsecreme mit Maracuja

2/G

817 kCal 82,2g KH 32,5g Zucker 36,7g Fett 11,2g ges. FS 34,7g EW 1,2g Salz

Dienstag

Currywurst aus Geflügelwurst, Currysoße, Pommes dazu Blattsalat mit Sahnedressing

1/3/8/19/A/A1/B/D/
F/G/I/J/L

Mandelpudding

1/A'/C'/F'/G'/H'

972 kCal 90,8g KH 38,3g Zucker 53,5g Fett 18,5g ges. FS 28,1g EW 8,6g Salz

Mittwoch

Möhreneintopf mit Apfelmus und Rinderhackfleisch

1/3/A/A1/C/G/I/J

Panna Cotta

2/G

549 kCal 33,3g KH 15,1g Zucker 34,7g Fett 18,6g ges. FS 23,3g EW 4,9g Salz

Donnerstag

Spaghetti mit mediterranen Gemüse und einer Käse-Sahne Sauce

1/2/3/A'/C/G/I/J'/L

Zimtcreme

1/G

353 kCal 26,5g KH 16,7g Zucker 21,2g Fett 11,8g ges. FS 13,3g EW 3,9g Salz

Zusatzstoffe & Allergene:

1 Farbstoff, 2 Konservierungsstoff, 3 Antioxidationsmittel, 5 geschwefelt, 7 gewachst, 8 mit Phosphat, 9 Süßungsmittel, 11 enthält eine Phenylalaninquelle, 19 erhöhter Koffeingehalt, A enthält glutenhaltiges Getreide, A1 enthält Weizen, Dinkel, Khorasan-Weizen, A4 enthält Hafer, B enthält Krebstiere, C enthält Eier, D enthält Fisch, F enthält Soja, G enthält Milch, H enthält Schalenfrüchte (Nüsse), I enthält Sellerie, J enthält Senf, K enthält Sesam, L enthält Schwefeldioxid und Sulfite, M enthält Lupine (' = Allergene können in Spuren enthalten sein)

Telefonnummer Küche: 02864 8892 89

Änderungen vorbehalten