

Speiseplan vom 05.01.-11.01.2026

	Vollkost	Leichte Vollkost
Montag 05.01.2026	Jägerschnitzel mit Nudeln und Tomatensoße [2.452kJ] [590kcal] 2)3)21)31)9)42)31.1)18) Quarkdessert [415kJ] [100kcal] 31)20)31.1)18)	Süss-saure Eier mit Salzkartoffeln und Roter Beete [2.608kJ] [624kcal] 14)31)21)31.1)18) Quarkdessert [415kJ] [100kcal] 31)20)31.1)18)
Dienstag 06.01.2026	Eierflockensuppe [489kJ] [117kcal] 1)4)31)21)31.1)14)20) Milchreis mit Zimt und Zucker [3.074kJ] [735kcal] 18)3) Apfelmus [204kJ] [49kcal]	Gebratenes Fischfilet mit Kartoffelbrei an Dillsoße mit Gemüse [0kJ] [0kcal] Apfelmus [204kJ] [49kcal]
Mittwoch 07.01.2026	Jägerkohl mit Salzkartoffeln [1.651kJ] [397kcal] 14)18)31)31.1)31.2)31.4)31.6)1) Apfel [204kJ] [49kcal]	Eieromelette mit Tomate und Mozzarella überbacken dazu Reis und Tomatensoße [2.217kJ] [532kcal] 14)18) Apfel [204kJ] [49kcal]
Donnerstag 08.01.2026	Kasselerbraten mit Sauerkraut und Klößen [2.039kJ] [489kcal] 2)3)18)20) Fruchtcocktail [186kJ] [44kcal] 1)	Bratkartoffeln mit Rührei und Salat [2.094kJ] [498kcal] 31)14)17)22)31.1)31.2)18) Fruchtcocktail [186kJ] [44kcal] 1)
Freitag 09.01.2026	Marinierter Hering "Hausfrauen Art" mit Salzkartoffeln [2.036kJ] [490kcal] 2)15)1)3)5)14)21)18) Orangensaft [2.048kJ] [489kcal] 9)3)31)	Gebratene Hähnchenbrust mit Kräutersoße und Nudeln [351kJ] [84kcal] 9)3)20)17) Orangensaft [2.048kJ] [489kcal] 9)3)31)
Samstag 10.01.2026	Nudelsuppe mit Geflügelfleisch [1.584kJ] [378kcal] 31)20) Mandarinenquark [477kJ] [114kcal] 18)	Rahmspinat, Salzkartoffeln und Rührei [550kJ] [131kcal] Mandarinenquark [477kJ] [114kcal] 18)
Sonntag 11.01.2026	Sauerbraten mit Rotkohl und Klößen [2.489kJ] [597kcal] 3)20) Grießpudding mit Waldbeeren [812kJ] [194kcal] 31)31.1)18)	Putenragout mit Blumenkohlgemüse und Salzkartoffeln [1.752kJ] [419kcal] 31)17)20)31.1)31.5)18) Grießpudding mit Waldbeeren [812kJ] [194kcal] 31)31.1)18)

