

Speiseplan vom 12.01.-18.01.2026

	Vollkost	Leichte Vollkost
Montag 12.01.2026	<p>Gekochtes Rindfleisch in Meerrettichsoße mit Dampfkartoffeln und Möhrenrohkost <small>[2.723kJ] [652kcal] 3)9)31)4)2)31.1)18)</small></p> <p>Vanillejoghurt mit Früchten <small>[358kJ] [86kcal] 18)</small></p>	<p>Hähnchenbruststreifen in Kräutersoße mit Salzkartoffeln und Gemüse <small>[1.971kJ] [471kcal] 20)17)31)</small></p> <p>Vanillejoghurt mit Früchten <small>[358kJ] [86kcal] 18)</small></p>
Dienstag 13.01.2026	<p>Gyros mit Tzatziki, Reis und Krautsalat <small>[1.982kJ] [474kcal] 9)3)18)</small></p> <p>Fruchtcocktail <small>[186kJ] [44kcal] 1)</small></p>	<p>Gebratenes Putenschnitzel mit Kartoffelgnocchi und Tomatensoße <small>[1.797kJ] [429kcal] 20)</small></p> <p>Fruchtcocktail <small>[0kJ] [0kcal]</small></p>
Mittwoch 14.01.2026	<p>2 gekochte Eier in Senf-Specksoße mit Salzkartoffeln und Roter Beete <small>[2.151kJ] [515kcal] 14)2)3)31)21)31.1)18)</small></p> <p>Himbeercreme <small>[364kJ] [87kcal] 18)</small></p>	<p>Paniertes Fischfilet an Dillsoße mit Salzkartoffeln und Gemüse <small>[1.835kJ] [438kcal] 31)31.1)18)</small></p> <p>Himbeercreme <small>[364kJ] [87kcal] 18)</small></p>
Donnerstag 15.01.2026	<p>Spaghetti mit einer Hackfleisch-Käsesoße <small>[1.792kJ] [430kcal] 14)3)31)31.1)18)</small></p> <p>Apfelmus <small>[204kJ] [49kcal]</small></p>	<p>Broccoli-Kartoffelgratin mit einem Salat <small>[2.381kJ] [572kcal] 31)31.1)14)18)</small></p> <p>Apfelmus <small>[204kJ] [49kcal]</small></p>
Freitag 16.01.2026	<p>Schweinegulasch mit Klößen und Butterbohnen <small>[2.499kJ] [598kcal] 31)14)17)20)31.1)31.5)</small></p> <p>Obst <small>[569kJ] [136kcal] 18)</small></p>	<p>Nudeln mit gebratener Jagdwurst Tomatensoße und geriebenen Käse <small>[2.690kJ] [644kcal] 31)31.1)18)</small></p> <p>Obst <small>[569kJ] [136kcal] 18)</small></p>
Samstag 17.01.2026	<p>Brühreis mit Geflügelfleisch <small>[2.105kJ] [504kcal] 20)</small></p> <p>Heidelbeerjoghurt <small>[528kJ] [125kcal] 18)</small></p>	<p>Schinkenrührei mit Kartoffelbrei und einem Salat <small>[10.612kJ] [2.540kcal] 14)18)</small></p> <p>Heidelbeerjoghurt <small>[528kJ] [125kcal] 18)</small></p>
Sonntag 18.01.2026	<p>Rinderbraten mit Rotkohl und Salzkartoffeln <small>[1.650kJ] [394kcal] 18)9)3)31)20)17)</small></p> <p>Schokoladencreme <small>[650kJ] [155kcal] 18)</small></p>	<p>Hähnchenschnitzel an Rahmsoße mit Salzkartoffeln und Broccoli <small>[2.310kJ] [552kcal] 31)31.1)18)</small></p> <p>Schokoladencreme <small>[650kJ] [155kcal] 18)</small></p>

