

Speiseplan vom 12.01.-18.01.2026

	Vollkost	Leichte Vollkost
Montag 12.01.2026	Gekochtes Rindfleisch in Meerrettichsoße mit Dampfkartoffeln und Möhrenrohkost [2.723kJ] [652kcal] 3)9)31)42)31.1)18) Vanillejoghurt mit Früchten [358kJ] [86kcal] 18)	Hähnchenbruststreifen in Kräutersoße mit Salzkartoffeln und Gemüse [1.971kJ] [471kcal] 20)17)31) Vanillejoghurt mit Früchten [358kJ] [86kcal] 18)
Dienstag 13.01.2026	Gyros mit Tzatziki, Reis und Krautsalat [1.982kJ] [474kcal] 9)3)18) Fruchtcocktail [186kJ] [44kcal] 1)	Gebratenes Putenschnitzel mit Kartoffelgnocchi und Tomatensoße [1.797kJ] [429kcal] 20) Fruchtcocktail [0kJ] [0kcal]
Mittwoch 14.01.2026	2 gekochte Eier in Senf-Specksoße mit Salzkartoffeln und Roter Beete [2.151kJ] [515kcal] 14)2)3)31)21)31.1)18) Himbeercreme [364kJ] [87kcal] 18)	Paniertes Fischfilet an Dillsoße mit Salzkartoffeln und Gemüse [1.835kJ] [438kcal] 31)31.1)18) Himbeercreme [364kJ] [87kcal] 18)
Donnerstag 15.01.2026	Spaghetti mit einer Hackfleisch-Käsesoße [1.792kJ] [430kcal] 14)3)31)31.1)18) Apfelmus [204kJ] [49kcal]	Broccoli-Kartoffelgratin mit einem Salat [2.381kJ] [572kcal] 31)31.1)14)18) Apfelmus [204kJ] [49kcal]
Freitag 16.01.2026	Schweinegulasch mit Klößen und Butterbohnen [2.499kJ] [598kcal] 31)14)17)20)31.1)31.5) Obst [569kJ] [136kcal] 18)	Nudeln mit gebratener Jagdwurst Tomatensoße und geriebenen Käse [2.690kJ] [644kcal] 31)31.1)18) Obst [569kJ] [136kcal] 18)
Samstag 17.01.2026	Brühreis mit Geflügelfleisch [2.105kJ] [504kcal] 20) Heidelbeerjoghurt [528kJ] [125kcal] 18)	Schinkenrührei mit Kartoffelbrei und einem Salat [10.612kJ] [2.540kcal] 14)18) Heidelbeerjoghurt [528kJ] [125kcal] 18)
Sonntag 18.01.2026	Rinderbraten mit Rotkohl und Salzkartoffeln [1.650kJ] [394kcal] 18)9)3)31)20)17) Schokoladencreme [650kJ] [155kcal] 18)	Hähnchenschnitzel an Rahmsoße mit Salzkartoffeln und Broccoli [2.310kJ] [552kcal] 31)31.1)18) Schokoladencreme [650kJ] [155kcal] 18)

