Bürgerhilfe®

ESSEN auf Rädern

Speiseplan vom 09.11.2026 - 15.11.2026

Tag	Menü I	Menü II
Montag	Bratwurst 7,I,J Braune Soße A,a Knackiger Rohkostsalat Salzkartoffeln Zitronenquark G,H	Germknödel mit Pflaumenmus A,a,G,H Soße Vanillegeschmack 3,G,H Zitronenquark G,H
	606 kcal, 28 g Eiweiß, 36 g Fett, 41 g KH, 9 g GsFs, 3 g Salz, 11 g KMD	960 kcal, 34 g Eiweiß, 5 g Fett, 191 g KH, 2 g GsFs, 3 g Salz, 52 g KMD
Dienstag	Gnocchi-Hackfleisch-Gemüse-Auflauf 2,8,H,M Banane	Hähnchenkeule Geflügelsoße A,a Bohnengemüse G,H Kartoffelpüree 2,G,H,M Banane
	750 kcal, 45 g Eiweiß, 44 g Fett, 40 g KH, 21 g GsFs, 1 g Salz, 18 g KMD	592 kcal, 37 g Eiweiß, 23 g Fett, 53 g KH, 2 g GsFs, 2 g Salz, 19 g KMD
Mittwoch	Erbsensuppe 1,2,8,I,M Mettwurstscheiben 1,2 Heidelbeercreme 3,G,H	Weiße Bohnensuppe 1,2,8,I,M Rindfleischwürfel I Heidelbeercreme 3,G,H
	701 kcal, 34 g Eiweiß, 32 g Fett, 64 g KH, 14 g GsFs, 3 g Salz, 13 g KMD	643 kcal, 40 g Eiweiß, 16 g Fett, 75 g KH, 7 g GsFs, 2 g Salz, 15 g KMD
Donnerstag	Jägerschnitte 1,2,A,a,J Braune Soße A,a Rahmkohlrabi 3,A,a,G,H,I Salzkartoffeln Pfirsichwürfel	Blumenkohl-Käse-Medaillon A,a,G,C,H Kräutersoße 3,A,a,G,H,I Kartoffelpüree 2,G,H,M Pfirsichwürfel
	431 kcal, 20 g Eiweiß, 11 g Fett, 59 g KH, 4 g GsFs, 2 g Salz, 17 g KMD	492 kcal, 14 g Eiweiß, 13 g Fett, 75 g KH, 6 g GsFs, 6 g Salz, 21 g KMD
Freitag	Fischfrikadelle 2,A,a,G,D,H Senfsoße 3,A,a,G,H,I,J Salzkartoffeln Rahmspinat 3,A,a,G,H,I Griesmandelpudding A,a,G,H	Eierragout mit Erbsen und Schinken 1,2,3,7,A,a,G,C,H,I Kräuterreis Griesmandelpudding A,a,G,H
	552 kcal, 22 g Eiweiß, 17 g Fett, 75 g KH, 6 g GsFs, 2 g Salz, 21 g KMD	486 kcal, 21 g Eiweiß, 15 g Fett, 65 g KH, 5 g GsFs, 1 g Salz, 17 g KMD
Samstag	Hühnersuppe mit Reis 2,6,A,a,I Sahne Erdbeer Pudding 3,G,H	Grießbrei A,a,G,H Fruchtsoße Beerenmix
	455 kcal, 24 g Eiweiß, 7 g Fett, 72 g KH, 3 g GsFs, 3 g Salz, 20 g KMD	384 kcal, 17 g Eiweiß, 9 g Fett, 55 g KH, 5 g GsFs, 0 g Salz, 23 g KMD
Sonntag	Tafelspitz Meerrettichsoße 2,3,8,A,a,G,H,M Apfel-Rotkohl 2,15,G,H Petersilienkartoffeln Himbeertraum Dessert 9,G,H	Tafelspitz Meerrettichsoße 2,3,8,A,a,G,H,M Bohnensalat 2,8,G,H,M Kartoffelpüree 2,G,H,M Himbeertraum Dessert 9,G,H
	458 kcal, 33 g Eiweiß, 16 g Fett, 41 g KH, 8 g GsFs, 2 g Salz, 12 g KMD	518 kcal, 34 g Eiweiß, 24 g Fett, 37 g KH, 13 g GsFs, 2 g Salz, 10 g KMD

Enthält Zusatzstoffe: (1) mit Konservierungsstoff*; (2) mit Antioxidationsmittel*; (6) mit Geschmacksverstärker*; (15) mit einer Zuckerart und Süßungsmittel*; (3) mit Farbstoff*; (8) geschwefelt; (9) gewachst*; (7) mit Phosphat* Enthält Allergene: (A) Glutenhaltiges Getreide und -erzeugnisse*; (a) Weizen und Weizenerzeugnisse *; (G) Laktose; (C) Eier und -erzeugnisse*; (D) Fisch und -erzeugnisse*; (H) Milch und -erzeugnisse*; (I) Sellerie und -erzeugnisse*; (J) Senf und -erzeugnisse*; (M) Schwefeldioxid und Sulfide in einer Konzentration von mehr als 10mg/kg oder 10/mg/l, als SO2 angegeben* [* Kennzeichnung gesetzlich vorgegeben]

Bei Fragen können Sie sich gerne im Zeitraum von 11 Uhr - 14:30 Uhr an die Küchenleitung der Bürgerhilfe Dalum wenden. Essensabmeldungen bitte bis 8 Uhr morgens. Herr Weßling und sein Team werden Ihnen gerne Auskunft geben.
Telefon: 05937-98082502, Fax: 05937-98082450
Das Küchenteam wünscht Ihnen einen guten Appetit!

Änderungen vorbehalten!