Bürgerhilfe®

ESSEN auf Rädern

Speiseplan vom 16.11.2026 - 22.11.2026

Tag	Menü I	Menü II
Montag	Wurstgulasch mit Paprika, Erbsen und Champignons 1,2,7,G,H,J Salzkartoffeln Obstsalat 3,9	Tortellini 1,A,a,G,C,H Käsesoße 3,A,a,G,H,I Tomatensalat Obstsalat 3,9
	434 kcal, 16 g Eiweiß, 18 g Fett, 49 g KH, 8 g GsFs, 1 g Salz, 18 g KMD	469 kcal, 16 g Eiweiß, 14 g Fett, 68 g KH, 5 g GsFs, 1 g Salz, 20 g KMD
Dienstag	Winterliche Kürbis-Wirsing-Hackpfanne G,H Salzkartoffeln Joghurt G,H	Grießbrei A,a,G,H Pflaumenfruchtsoße Joghurt G,H
	607 kcal, 32 g Eiweiß, 32 g Fett, 46 g KH, 15 g GsFs, 0 g Salz, 18 g KMD	490 kcal, 20 g Eiweiß, 11 g Fett, 75 g KH, 7 g GsFs, 1 g Salz, 45 g KMD
Mittwoch	Sauerkrauteintopf 1,2,3,8,I,M Kasselerwürfel 1,2 Mandarinenkompott	Nudelsuppe mit Hühnerfleisch 2,6,A,a,C,I Mandarinenkompott
	530 kcal, 24 g Eiweiß, 29 g Fett, 40 g KH, 11 g GsFs, 6 g Salz, 19 g KMD	429 kcal, 27 g Eiweiß, 7 g Fett, 62 g KH, 2 g GsFs, 6 g Salz, 23 g KMD
Donnerstag	Frikadelle A,a,C Bratensoße A,a Wachsbrechbohnen G,H Kartoffelpüree 2,G,H,M Quarkspeise G,H	gekochtes Ei C Senfsoße 3,A,a,G,H,I,J Salzkartoffeln Rahmspinat 3,A,a,G,H,I Quarkspeise G,H
	554 kcal, 26 g Eiweiß, 27 g Fett, 49 g KH, 12 g GsFs, 4 g Salz, 9 g KMD	464 kcal, 24 g Eiweiß, 21 g Fett, 42 g KH, 7 g GsFs, 1 g Salz, 12 g KMD
Freitag	Seelachs "Tomate-Kräuter" G,D,H Tomatensoße Möhrenrohkostsalat 2 Petersilienkartoffeln Naturjoghurt mit Frucht G,H	Gemüse Vollkorn Bratling A,a,C,I Tomatensoße Kartoffelpüree 2,G,H,M Naturjoghurt mit Frucht G,H
	620 kcal, 34 g Eiweiß, 8 g Fett, 97 g KH, 3 g GsFs, 9 g Salz, 36 g KMD	581 kcal, 18 g Eiweiß, 9 g Fett, 105 g KH, 4 g GsFs, 10 g Salz, 31 g KMD
Samstag	Graupensuppe 1,2,8,A,e,I,M Speck und Zwiebeln 1,2,3 Buttermilchdessert G,H	Rosenkohleintopf mit Mettklößchen 2,8,G,H,M Buttermilchdessert G,H
	651 kcal, 28 g Eiweiß, 19 g Fett, 90 g KH, 9 g GsFs, 3 g Salz, 20 g KMD	400 kcal, 19 g Eiweiß, 18 g Fett, 39 g KH, 9 g GsFs, 3 g Salz, 22 g KMD
Sonntag	Rahmgeschnetzeltes A,a,G,H Brokkoli G,H Spätzle A,a,C Creme Vanillegeschmack 3	Rahmgeschnetzeltes A,a,G,H Knackiger Rohkostsalat Essig-Öl-Dressing 2,6,8,A,a,I,M Kartoffelpüree 2,G,H,M Creme Vanillegeschmack 3
	575 kcal, 32 g Eiweiß, 21 g Fett, 61 g KH, 11 g GsFs, 1 g Salz, 16 g KMD	619 kcal, 26 g Eiweiß, 33 g Fett, 51 g KH, 12 g GsFs, 2 g Salz, 17 g KMD

Enthält Zusatzstoffe: (1) mit Konservierungsstoff*; (2) mit Antioxidationsmittel*; (6) mit Geschmacksverstärker*; (3) mit Farbstoff*; (8) geschwefelt; (9) gewachst*; (7) mit Phosphat* Enthält Allergene: (A) Glutenhaltiges Getreide und -erzeugnisse*; (a) Weizen und Weizenerzeugnisse *; (e) Gerste und Gersteerzeugnisse*; (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 a ls 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!