Bürgerhilfe®

ESSEN auf Rädern

Speiseplan vom 23.11.2026 - 29.11.2026

Tag	Menü I	Menü II
Montag	Geflügelbällchen A,a,C Rahmsoße G,H Bohnensalat 2,8,G,H,M Salzkartoffeln Joghurt Pfirsich Maracuja G,H	Grießschnitten 3,A,a,G,C,H Fruchtsoße Beerenmix Joghurt Pfirsich Maracuja G,H
	707 kcal, 26 g Eiweiß, 31 g Fett, 74 g KH, 14 g GsFs, 5 g Salz, 21 g KMD	589 kcal, 18 g Eiweiß, 16 g Fett, 90 g KH, 8 g GsFs, 0 g Salz, 44 g KMD
Dienstag	Szegediner Gulasch 9,G,H,I Salzkartoffeln Rote Grütze Soße Vanilla 3,G,H	Reibekuchen A,a,C Apfelmus 2 Rote Grütze Soße Vanilla 3,G,H
	596 kcal, 40 g Eiweiß, 15 g Fett, 70 g KH, 6 g GsFs, 2 g Salz, 17 g KMD	550 kcal, 9 g Eiweiß, 10 g Fett, 102 g KH, 5 g GsFs, 3 g Salz, 32 g KMD
Mittwoch	Holländischer Möhreneintopf 2,8,I,M Fruchtjoghurt G,H	Weiße Bohnensuppe 1,2,8,I,M Rindfleischwürfel I Fruchtjoghurt G,H
	273 kcal, 9 g Eiweiß, 2 g Fett, 54 g KH, 1 g GsFs, 1 g Salz, 30 g KMD	648 kcal, 42 g Eiweiß, 14 g Fett, 80 g KH, 6 g GsFs, 2 g Salz, 26 g KMD
Donnerstag	Curry-Hähnchen G,H,I,J Kräuterreis Chinakohlsalat G,H Götterspeise mit Soße Vanillegeschmack 3,G,H	Quarkauflauf mit Kirschen 3,A,a,G,C,H Götterspeise mit Soße Vanillegeschmack 3,G,H
	540 kcal, 36 g Eiweiß, 9 g Fett, 77 g KH, 5 g GsFs, 2 g Salz, 29 g KMD	512 kcal, 38 g Eiweiß, 2 g Fett, 83 g KH, 1 g GsFs, 0 g Salz, 60 g KMD
Freitag	Rotbarschfilet A,a,D Knoblauchsoße 2,4,3,8,G,C,H,J,M Fingermöhren G,H Schwenkkartoffeln 3 Banane	Nudeln mit Ei und Gemüsestreifen A,a,C,I Banane
	642 kcal, 27 g Eiweiß, 25 g Fett, 72 g KH, 3 g GsFs, 5 g Salz, 18 g KMD	986 kcal, 35 g Eiweiß, 8 g Fett, 187 g KH, 2 g GsFs, 0 g Salz, 49 g KMD
Samstag	Spitzkohleintopf 1,2,8,G,H,I,M Bratwurstscheiben frisch 2 Kirschpudding 3	Kürbis-Kartoffel-Cremesuppe 3,A,a,G,H,I Kirschpudding 3
	484 kcal, 23 g Eiweiß, 21 g Fett, 49 g KH, 9 g GsFs, 6 g Salz, 19 g KMD	293 kcal, 7 g Eiweiß, 7 g Fett, 48 g KH, 4 g GsFs, 5 g Salz, 21 g KMD
Sonntag	Honig-Senf-Braten J Braune Soße A,a Rosenkohl mit Speck 1,2,G,H,I Salzkartoffeln Schokoladencreme G,H	Honig-Senf-Braten J Braune Soße A,a Mexicosalat 1,15,G,C,H,J Balsamico Vinaigrette Kartoffel-Kräuter-Püree 2,G,H,M Schokoladencreme G,H
	643 kcal, 29 g Eiweiß, 36 g Fett, 48 g KH, 19 g GsFs, 2 g Salz, 15 g KMD	1237 kcal, 40 g Eiweiß, 42 g Fett, 167 g KH, 15 g GsFs, 8 g Salz, 25 g KMD

Enthält Zusatzstoffe: (1) mit Konservierungsstoff*; (2) mit Antioxidationsmittel*; (4) mit Süßungsmittel*; (15) mit einer Zuckerart und Süßungsmittel*; (3) mit Farbstoff*; (8) geschwefelt; (9) gewachst* 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!