Bürgerhilfe®

ESSEN auf Rädern

Speiseplan vom 30.11.2026 - 06.12.2026

Tag	Menü I	Menü II
Montag	Kartoffelauflauf mit Ei Speck und Zwiebeln 1,2,C Bunter Salat Joghurt Dressing 2,8,G,H,M Fruchtjoghurt G,H	Heißwurst 1,2,7 Kartoffelpüree 2,G,H,M Regenbogenkarotten G,H Fruchtjoghurt G,H
	432 kcal, 17 g Eiweiß, 9 g Fett, 65 g KH, 3 g GsFs, 3 g Salz, 28 g KMD	478 kcal, 16 g Eiweiß, 24 g Fett, 48 g KH, 12 g GsFs, 2 g Salz, 25 g KMD
Dienstag	Jägerschnitzel 3,A,a,G,H Mischgemüse G,H Salzkartoffeln Bananenquark G,H	Kürbis-Risotto G,H Bunter Beilagensalat Joghurt - Dressing 2,8,G,H,J,M Bananenquark G,H
	465 kcal, 31 g Eiweiß, 10 g Fett, 62 g KH, 5 g GsFs, 2 g Salz, 17 g KMD	713 kcal, 20 g Eiweiß, 21 g Fett, 108 g KH, 10 g GsFs, 14 g Salz, 29 g KMD
Mittwoch	Linsensuppe 1,2,8,I,M Rindfleischwürfel I Birnenkompott	Gemüseeintopf 1,2,3,8,I,M Fleischklößchen A,a,C Birnenkompott
	488 kcal, 29 g Eiweiß, 10 g Fett, 65 g KH, 4 g GsFs, 6 g Salz, 19 g KMD	413 kcal, 14 g Eiweiß, 20 g Fett, 42 g KH, 8 g GsFs, 3 g Salz, 20 g KMD
Donnerstag	Hähnchenbrustfilet A,a Geflügelsoße A,a Kartoffelpüree 2,G,H,M Bohnengemüse G,H Götterspeise mit Soße Vanillegeschmack 3,G,H	Gemüse-Nudelauflauf A,a,G,C,H,I Tomatensoße Götterspeise mit Soße Vanillegeschmack 3,G,H
	528 kcal, 42 g Eiweiß, 6 g Fett, 73 g KH, 3 g GsFs, 4 g Salz, 20 g KMD	792 kcal, 40 g Eiweiß, 10 g Fett, 131 g KH, 3 g GsFs, 7 g Salz, 39 g KMD
Freitag	Backfisch A,a,C,D,J Knoblauchsoße 2,4,3,8,G,C,H,J,M Bratkartoffeln 1,2,3 Schokoladenpudding G,H	Rührei C Rahmspinat 3,A,a,G,H,I Kartoffelpüree 2,G,H,M Schokoladenpudding G,H
	705 kcal, 24 g Eiweiß, 38 g Fett, 65 g KH, 10 g GsFs, 2 g Salz, 10 g KMD	458 kcal, 21 g Eiweiß, 21 g Fett, 43 g KH, 8 g GsFs, 2 g Salz, 12 g KMD
Samstag	Wirsingeintopf 1,2,8,M Hackfleisch Naturjoghurt mit Frucht G,H	Kartoffelsuppe 1,2,8,I,M Bockwurstscheiben 1,2,12,G,H Naturjoghurt mit Frucht G,H
	413 kcal, 21 g Eiweiß, 19 g Fett, 35 g KH, 9 g GsFs, 3 g Salz, 13 g KMD	424 kcal, 19 g Eiweiß, 23 g Fett, 33 g KH, 10 g GsFs, 2 g Salz, 9 g KMD
Sonntag	Hubertusbraten J Rotkohl 2,15,G,H Petersilienkartoffeln Sahnefruchtcreme 3,G,H	Hubertusbraten J Bunter Krautsalat 2 Kürbis-Kartoffel-Möhren-Stampf 2,G,H,M Sahnefruchtcreme 3,G,H
	323 kcal, 9 g Eiweiß, 7 g Fett, 51 g KH, 5 g GsFs, 2 g Salz, 20 g KMD	286 kcal, 7 g Eiweiß, 11 g Fett, 37 g KH, 5 g GsFs, 2 g Salz, 22 g KMD

Enthält Zusatzstoffe: (1) mit Konservierungsstoff*; (2) mit Antioxidationsmittel*; (4) mit Süßungsmittel*; (15) mit einer Zuckerart und Süßungsmittel*; (3) mit Farbstoff*; (8) geschwefelt; (7) mit Phosphat*; (12) mit Milcheiweiß* 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!