Bürgerhilfe®

ESSEN auf Rädern

Speiseplan vom 14.12.2026 - 20.12.2026

Tag	Menü I	Menü II
Montag	Gulaschsuppe A,a Rote Grütze Soße Vanilla 3,G,H	Eierpfannkuchen A,a,G,C,H Pflaumenfruchtsoße Rote Grütze Soße Vanilla 3,G,H
	307 kcal, 25 g Eiweiß, 7 g Fett, 33 g KH, 2 g GsFs, 2 g Salz, 17 g KMD	599 kcal, 18 g Eiweiß, 9 g Fett, 107 g KH, 3 g GsFs, 2 g Salz, 32 g KMD
Dienstag	Kürbis-Gnocchi-Auflauf G,H Bechamelsauce 3,A,a,G,H Quarkspeise G,H	Wurstgulasch mit Paprika, Erbsen und Champignons 1,2,7,G,H,J Salzkartoffeln Quarkspeise G,H
	376 kcal, 18 g Eiweiß, 20 g Fett, 29 g KH, 6 g GsFs, 5 g Salz, 20 g KMD	436 kcal, 24 g Eiweiß, 19 g Fett, 40 g KH, 8 g GsFs, 2 g Salz, 11 g KMD
Mittwoch	Graupensuppe 1,2,8,A,e,I,M Speck und Zwiebeln 1,2,3 Frische Mandarinen 9	Holländischer Möhreneintopf 2,8,I,M Frische Mandarinen 9
	564 kcal, 25 g Eiweiß, 15 g Fett, 80 g KH, 6 g GsFs, 3 g Salz, 13 g KMD	202 kcal, 5 g Eiweiß, 0 g Fett, 42 g KH, 0 g GsFs, 1 g Salz, 19 g KMD
Donnerstag	Bratwurst 7,I,J Erbsen G,H Kartoffelpüree 2,G,H,M Götterspeise mit Soße Vanillegeschmack 3,G,H	Putencurry mit süßen Früchten 2,A,a,G,H,I Reis Bunter Salat Götterspeise mit Soße Vanillegeschmack 3,G,H
	723 kcal, 38 g Eiweiß, 39 g Fett, 55 g KH, 10 g GsFs, 4 g Salz, 20 g KMD	531 kcal, 28 g Eiweiß, 6 g Fett, 89 g KH, 3 g GsFs, 1 g Salz, 26 g KMD
Freitag	Seelachs "Lemon-Pepper" G,D,F,H Zitronenbuttersoße 3,A,a,G,H,I Kartoffelpüree 2,G,H,M Apfel-Möhrenrohkost 9 Kirschpudding 3	Omelett G,C,H Rahmchampignons 3,A,a,G,H Kartoffelpüree 2,G,H,M Kirschpudding 3
	589 kcal, 28 g Eiweiß, 28 g Fett, 53 g KH, 9 g GsFs, 3 g Salz, 23 g KMD	633 kcal, 36 g Eiweiß, 28 g Fett, 54 g KH, 12 g GsFs, 4 g Salz, 15 g KMD
Samstag	Hühnersuppe mit Reis 2,6,A,a,I Puddingstrudel 3,G,H	Schnittbohneneintopf 1,2,8,I,M Rindfleischwürfel I Puddingstrudel 3,G,H
	437 kcal, 25 g Eiweiß, 8 g Fett, 65 g KH, 3 g GsFs, 3 g Salz, 15 g KMD	432 kcal, 25 g Eiweiß, 13 g Fett, 49 g KH, 6 g GsFs, 2 g Salz, 19 g KMD
Sonntag	Nackenbraten J Bratensoße A,a Prinzessbohnen G,H Petersilienkartoffeln Mandelcreme 3,G,C,H	Nackenbraten J Bratensoße A,a Gurkensalat 2,8,G,H,M Kartoffelpüree 2,G,H,M Mandelcreme 3,G,C,H
	551 kcal, 31 g Eiweiß, 25 g Fett, 47 g KH, 12 g GsFs, 2 g Salz, 8 g KMD	566 kcal, 30 g Eiweiß, 29 g Fett, 44 g KH, 15 g GsFs, 2 g Salz, 10 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*; (F) Soja 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!