Bürgerhilfe®

ESSEN auf Rädern

Speiseplan vom 26.10.2026 - 01.11.2026

Tag	Menü I	Menü II
Montag	Käsesuppe mit Lauch und Hackfleisch 3,A,a,G,H,I Dickmilch mit Frucht 9,G,H	Quarkkeulchen A,a,G,C,H Soße Vanillegeschmack 3,G,H Dickmilch mit Frucht 9,G,H
	504 kcal, 25 g Eiweiß, 37 g Fett, 18 g KH, 21 g GsFs, 2 g Salz, 16 g KMD	481 kcal, 14 g Eiweiß, 19 g Fett, 61 g KH, 8 g GsFs, 1 g Salz, 33 g KMD
Dienstag	Geflügelbällchen A,a,C Rahmsoße G,H Brokkoli G,H Salzkartoffeln Karamellpudding 3,G,H	Nudelauflauf mit Kochschinken 1,2,3,7,A,a,C,H Bechamelsauce 3,A,a,G,H Karamellpudding 3,G,H
	645 kcal, 27 g Eiweiß, 26 g Fett, 69 g KH, 10 g GsFs, 5 g Salz, 13 g KMD	712 kcal, 38 g Eiweiß, 19 g Fett, 94 g KH, 9 g GsFs, 3 g Salz, 14 g KMD
Mittwoch	Rosenkohl-Gemüse-Eintopf 1,2,8,I,M Kasselerwürfel 1,2 Quarkspeise mit Mandarinen 9,G,H	Grießbrei A,a,G,H Pflaumenfruchtsoße Quarkspeise mit Mandarinen 9,G,H
	396 kcal, 28 g Eiweiß, 17 g Fett, 31 g KH, 7 g GsFs, 6 g Salz, 22 g KMD	483 kcal, 25 g Eiweiß, 9 g Fett, 73 g KH, 5 g GsFs, 1 g Salz, 43 g KMD
Donnerstag	Geschnetzeltes "Gyros Art" A,a,G,H Reis Bohnensalat 2,8,G,H,M Fruchtcocktail 3	Gemüse Vollkorn Bratling A,a,C,I Tomatensoße Kartoffelpüree 2,G,H,M Fruchtcocktail 3
	577 kcal, 21 g Eiweiß, 32 g Fett, 48 g KH, 13 g GsFs, 1 g Salz, 13 g KMD	549 kcal, 15 g Eiweiß, 6 g Fett, 108 g KH, 2 g GsFs, 10 g Salz, 34 g KMD
Freitag	Seelachs mit Knusperpanade A,a,D Zitronenbuttersoße 3,A,a,G,H,I Rahmspinat 3,A,a,G,H,I Kartoffelpüree 2,G,H,M Götterspeise mit Soße Vanille Geschmack 3	Rührei C Kartoffelpüree 2,G,H,M Rahmspinat 3,A,a,G,H,I Götterspeise mit Soße Vanille Geschmack 3
	529 kcal, 28 g Eiweiß, 16 g Fett, 64 g KH, 6 g GsFs, 4 g Salz, 20 g KMD	435 kcal, 20 g Eiweiß, 20 g Fett, 42 g KH, 7 g GsFs, 2 g Salz, 17 g KMD
Samstag	Linsensuppe 1,2,8,I,M Bockwurstscheiben 1,2,12,G,H Puddis Vanille mit Schokosoße 3,G,H	Wirsingeintopf 1,2,8,M Hackfleisch Puddis Vanille mit Schokosoße 3,G,H
	616 kcal, 27 g Eiweiß, 22 g Fett, 73 g KH, 10 g GsFs, 7 g Salz, 19 g KMD	470 kcal, 20 g Eiweiß, 19 g Fett, 52 g KH, 8 g GsFs, 3 g Salz, 22 g KMD
Sonntag	Tafelspitz Meerrettichsoße 2,3,8,A,a,G,H,M Salzkartoffeln Kaisergemüse G,H Mandelcreme 3,G,C,H	Tafelspitz Meerrettichsoße 2,3,8,A,a,G,H,M Farmersalat 1,3,G,C,H,I,J Kartoffelpüree 2,G,H,M Mandelcreme 3,G,C,H
	499 kcal, 31 g Eiweiß, 21 g Fett, 44 g KH, 11 g GsFs, 1 g Salz, 10 g KMD	701 kcal, 29 g Eiweiß, 43 g Fett, 47 g KH, 14 g GsFs, 3 g Salz, 16 g KMD

Enthält Zusatzstoffe: (1) mit Konservierungsstoff*; (2) mit Antioxidationsmittel*; (3) mit Farbstoff*; (8) geschwefelt; (9) gewachst*; (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!