Bürgerhilfe®

ESSEN auf Rädern

Speiseplan vom 02.11.2026 - 08.11.2026

Tag	Menü I	Menü II
Montag	Hackfleischsoße I Makkaroni A,a,C Bohnensalat 2,8,G,H,M Fruchtjoghurt G,H	Reitersuppe 15,G,H Brötchen Fruchtjoghurt G,H
	663 kcal, 32 g Eiweiß, 29 g Fett, 66 g KH, 14 g GsFs, 2 g Salz, 30 g KMD	3359 kcal, 123 g Eiweiß, 47 g Fett, 602 g KH, 19 g GsFs, 20 g Salz, 64 g KMD
Dienstag	Hühnerfrikassee mit Erbsen Champignons und Spargel 2,3,A,a,G,H,I Salzkartoffeln Kartoffelpüree 2,G,H,M Schokoladenpudding G,H	Spinat Omelette helle Soße 3,A,a,G,H Schokoladenpudding G,H
	535 kcal, 40 g Eiweiß, 11 g Fett, 67 g KH, 5 g GsFs, 2 g Salz, 11 g KMD	159 kcal, 6 g Eiweiß, 6 g Fett, 19 g KH, 2 g GsFs, 0 g Salz, 9 g KMD
Mittwoch	Nudeleintopf mit Hackfleisch Tomate und Porree 8x,A,a,C Naturjoghurt mit Frucht G,H	Grünkohleintopf 1,2,3,8,I,J,M Oldenburger Fleischpinkel 1,2,A,f Naturjoghurt mit Frucht G,H
	554 kcal, 27 g Eiweiß, 19 g Fett, 67 g KH, 8 g GsFs, 1 g Salz, 12 g KMD	565 kcal, 25 g Eiweiß, 30 g Fett, 46 g KH, 10 g GsFs, 4 g Salz, 15 g KMD
Donnerstag	Szegediner Gulasch 9,G,H,I Salzkartoffeln Kirschpudding 3	Kartoffelauflauf 2,3,8,A,a,G,H,I,M Hackfleisch Kirschpudding 3
	601 kcal, 42 g Eiweiß, 15 g Fett, 70 g KH, 6 g GsFs, 2 g Salz, 14 g KMD	530 kcal, 24 g Eiweiß, 20 g Fett, 58 g KH, 10 g GsFs, 1 g Salz, 16 g KMD
Freitag	Bratfisch A,a,D Bratkartoffeln 1,2,3 Gurkensalat 2,8,G,H,M Rote Grütze Soße Vanilla 3,G,H	vegetarische Gemüsefrikadelle A,a,C Kräuter Tomatensoße Spiralnudeln A,a,C Rote Grütze Soße Vanilla 3,G,H
	604 kcal, 23 g Eiweiß, 22 g Fett, 75 g KH, 10 g GsFs, 2 g Salz, 19 g KMD	607 kcal, 15 g Eiweiß, 7 g Fett, 117 g KH, 2 g GsFs, 8 g Salz, 36 g KMD
Samstag	Milchreis mit Zimt und Zucker G,H Fruchtjoghurt G,H	Weißkohleintopf 1,2,3,8,G,H,I,M Fleischklößchen A,a,C Fruchtjoghurt G,H
	481 kcal, 20 g Eiweiß, 10 g Fett, 78 g KH, 6 g GsFs, 1 g Salz, 38 g KMD	459 kcal, 18 g Eiweiß, 17 g Fett, 56 g KH, 8 g GsFs, 3 g Salz, 30 g KMD
Sonntag	Hubertusbraten J Braune Soße A,a Prinzessbohnen G,H Salzkartoffeln Sahnefruchtcreme 3,G,H	Hubertusbraten J Braune Soße A,a Bunter Beilagensalat Joghurt - Dressing 2,8,G,H,J,M Kartoffelpüree 2,G,H,M Sahnefruchtcreme 3,G,H
	303 kcal, 9 g Eiweiß, 6 g Fett, 49 g KH, 4 g GsFs, 0 g Salz, 13 g KMD	412 kcal, 11 g Eiweiß, 17 g Fett, 50 g KH, 8 g GsFs, 2 g Salz, 17 g KMD

Enthält Zusatzstoffe: (1) mit Konservierungsstoff*; (2) mit Antioxidationsmittel*; (15) mit einer Zuckerart und Süßungsmittel*; (8x) mit Zuckerarten und Süßungsmittel*; (3) mit Farbstoff*; (8) geschwefelt; (9) gewachst* Enthält Allergene: (A) Glutenhaltiges Getreide und -erzeugnisse*; (a) Weizen und Weizenerzeugnisse*; (f) Hafer und Hafererzeugnisse*; (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!