

# Speiseplan vom 05.01.2026 - 11.01.2026

Frühstück an allen Tagen:

Brötchen/Weißbrot oder Müsli, Wurst/Käse, Marmelade und Nutella. Dazu Kaffee, Tee oder Milch. Sonntags Kuchen. Ø Kalorien: 457 Ø Eiweiß: 14,5g

|               | Menü I<br>Vollkost                                  | Menü II<br>Vegetarisch                    | Menü III<br>Leichte Vollkost                        | Abendessen                            | Alternativ   |                             |                                    |
|---------------|---|---|---|---------------------------------------|--|-----------------------------|------------------------------------|
| Montag        | Gnocchi mit Schinken-Sahne-Soße                     | Penne mit Gorgonzola-Soße und Blattspinat | Gnocchi mit Schinken-Sahne-Soße                     | Wurst und Käseteller mit Abendbeilage | <b>Unsere Küche bietet täglich folgende Produkte als Alternativen zum Abendessen an:</b><br><br>Hl. Dreikönig  |                             |                                    |
|               | Portion: 500g<br>Kilokalorien: 699                  | Eiweiß: 21,2g<br>H,2,4                    | Portion: 300g<br>Kilokalorien: 649                  | Eiweiß: 18,7g<br>H,I,2,4              | Portion: 500g<br>Kilokalorien: 699   | Eiweiß: 21,2g<br>H,2,4      | Portion: 220g<br>Kilokalorien: 679 |
| Hl. Dreikönig | Karlsbader Kalbsblankett, Nudeln und Fingermöhrchen | Makkaroni-Gemüse-Auflauf                  | Karlsbader Kalbsblankett, Nudeln und Fingermöhrchen | Wurst und Käseteller mit Abendbeilage | <br><br>Camembert,<br>Philadelphia mit und ohne Kräuter,<br>Schmelzkäse,<br>Kalbsleberwurst,<br>Heringsfilets in Tomaten-, Paprika- oder Senfsoße,<br>Thunfisch in Öl,<br>Mettwurst. |                             |                                    |
|               | Portion: 500g<br>Kilokalorien: 434                  | Eiweiß: 19g<br>A,C,2,4                    | Portion: 450g<br>Kilokalorien: 356                  | Eiweiß: 13,5g<br>A,G,4                | Portion: 450g<br>Kilokalorien: 356   | Eiweiß: 13,5g<br>A,C,2,4    | Portion: 180g<br>Kilokalorien: 497 |
| Mittwoch      | Chili con Carne mit Makkaronelli                    | Kaiserschmarrn mit Apfelmus               | Chili con Carne mit Makkaronelli                    | Wurst und Käseteller mit Abendbeilage | <br><br>Portion: 450g<br>Kilokalorien: 300   |                             |                                    |
|               | Portion: 450g<br>Kilokalorien: 300                  | Eiweiß: 31,5g<br>4                        | Portion: 460g<br>Kilokalorien: 583                  | Eiweiß: 17,2g<br>4,2                  | Portion: 450g<br>Kilokalorien: 300   | Eiweiß: 31,5g<br>4          | Portion: 220g<br>Kilokalorien: 712 |
| Donnerstag    | Chicken Fajitas, dazu Tsatsiki und Fladenbrot       | Käsespätzle mit Tomatensalat              | Chicken Fajitas, dazu Tsatsiki und Fladenbrot       | Wurst und Käseteller mit Abendbeilage | <br><br>Portion: 450g<br>Kilokalorien: 531   |                             |                                    |
|               | Portion: 450g<br>Kilokalorien: 531                  | Eiweiß: 25,4g<br>A, G, 2, 4               | Portion: 480g<br>Kilokalorien: 437                  | Eiweiß: 11,1g<br>G,2,4                | Portion: 480g<br>Kilokalorien: 437   | Eiweiß: 11,1g<br>A, G, 2, 4 | Portion: 220g<br>Kilokalorien: 712 |
| Freitag       | Kabeljau in Kartoffelpanade, Rahmgemüse und Reis    | Gemüse-Lasagne mit Salat                  | Kabeljau in Kartoffelpanade, Rahmgemüse und Reis    | Wurst und Käseteller mit Abendbeilage | <br><br>Portion: 520g<br>Kilokalorien: 630   |                             |                                    |
|               | Portion: 520g<br>Kilokalorien: 630                  | Eiweiß: 52g<br>A,G,2,4                    | Portion: 250g<br>Kilokalorien: 580                  | Eiweiß: 16,0g<br>A,C,4                | Portion: 520g<br>Kilokalorien: 630   | Eiweiß: 52g<br>A,G,2,4      | Portion: 160g<br>Kilokalorien: 536 |
| Samstag       | Bauern - Eintopf                                    | Gemüseeintopf mit Nudeln                  | Bauern - Eintopf                                    | Wurstsalat                            | <br><br>Portion: 500g<br>Kilokalorien: 485   |                             |                                    |
|               | Portion: 500g<br>Kilokalorien: 485                  | Eiweiß: 25g<br>A,2,4                      | Portion: 500<br>Kilokalorien: 260                   | Eiweiß: 5g<br>A,H,2,4                 | Portion: 500<br>Kilokalorien: 260  | Eiweiß: 5g<br>A,2,4         | Portion: 300g<br>Kilokalorien: 925 |
| Sonntag       | Gefüllte Paprika mit Salzkartoffeln                 | Spaghetti mit Tomatensauce                | Gefüllte Paprika mit Salzkartoffeln                 | Wurst und Käseteller mit Abendbeilage | <br><br>Portion: 520g<br>Kilokalorien: 513   |                             |                                    |
|               | Portion: 520g<br>Kilokalorien: 513                  | Eiweiß: 38g<br>A, 4                       | Portion: 540g<br>Kilokalorien: 523                  | Eiweiß: 22,4g<br>A,G                  | Portion: 520g<br>Kilokalorien: 513   | Eiweiß: 38g<br>A, 4         | Portion: 300g<br>Kilokalorien: 866 |

Änderungen vorbehalten. Zusatzstoffe: 1. Konservierungsmittel - 2. Farbstoff - 3. Antioxidationsmittel - 4. Geschmacksverstärker - 5. Geschwärzt - 6. Phosphat - 7. Enthält eine Phenylalaninquelle - 8. Süßstoff

Allergene Stoffe: A glutenhaltiges Getreide - B Krebstiere - C Eier - D Fisch - E Soja - G Milch, einschließlich Laktose - H Schalenfrüchte - I Sellerie - J Senf - K Sesamsamen - L Lupine - M Weichtiere - N Schwefeloxid/Sulfid - O Zitrusfrüchte