Speiseplan vom 09.11.2026 bis 15.11.2026 46. KW

Seniorenhaus St. Margareta

	Vorspeise	Nährwerte	Menü 1	Nährwerte	Menü 2	Nährwerte	Dessert	Nährwerte	Abendessen	Nährwerte
Montag 09.11.2026	**Spargel-cremesuppe**	433 kJ, 105 kcal, 9,31g Fett, 3,45g ges. FS, 3,83g KH, 1,00g Zucker, 1,12g Eiweiß, 0,12g Salz	**Cevapcici Balkangemüse Butterkartoffeln**	1593 kJ, 382 kcal, 21,07g Fett, 9,28g ges. FS, 23,71g KH, 6,17g Zucker, 21,86g Eiweiß,	**Spiralnudeln mit Tomatensoße Eisbergsalat**	28 kJ, 7 kcal, 0g Fett, 0g ges. FS, 0,8g KH, 0,8g Zucker, 0,5g Eiweiß, 0,02g Salz	**Erdbeer-pudding**	327 kJ, 78 kcal, 3,25g Fett, 2,01g ges. FS, 11,36g KH, 9,74g Zucker, 1,04g Eiweiß, 0,07g Salz	Brot, Butter, Käse, Wurst, Milchsuppe, Abendbeilage	3033 kJ, 728 kcal, 44,34g Fett, 25,58g ges. FS, 53,30g KH, 23,00g Zucker, 26,26g Eiweiß,
Zusatzstoffe +Allergene	a,a1,c,g,i		c,f,g				g		2,3,8,a,a1,a2,a3,c,g	
Dienstag 10.11.2026	**Hühnerbrühe mit Einlage**	155 kJ, 37 kcal, 0,31g Fett, 0,09g ges. FS, 6,73g KH, 1,21g Zucker, 1,36g Eiweiß, 0,05g Salz	**Kräutersülze Remoulade Bratkartoffeln Blattsalat**	2939 kJ, 709 kcal, 59,57g Fett, 4,76g ges. FS, 35,82g KH, 1,65g Zucker, 4,91g Eiweiß,	**Hühnerpaprika Reis**	961 kJ, 227 kcal, 2,19g Fett, 0,64g ges. FS, 28,89g KH, 4,44g Zucker, 21,58g Eiweiß, 2,93g Salz	**Bananen-joghurt**	297 kJ, 71 kcal, 1,82g Fett, 1,23g ges. FS, 11,69g KH, 10,39g Zucker, 1,82g Eiweiß, 0,06g Salz	Brot, Butter, Käse, Wurst, Milchsuppe, Abendbeilage	3033 kJ, 728 kcal, 44,34g Fett, 25,58g ges. FS, 53,30g KH, 23,00g Zucker, 26,26g Eiweiß,
Zusatzstoffe +Allergene	a,a1,c,i		1,9,a,a1,c,j				g		2,3,8,a,a1,a2,a3,c,g	
Mittwoch 11.11.2026	**Kartoffel-cremesuppe**	29 kJ, 7 kcal, 0,23g Fett, 0,13g ges. FS, 1,01g KH, 0,20g Zucker, 0,17g Eiweiß, 0,18g Salz	**Frikadellen Kartoffelpüree Wachsbrech-bohnen-Salat**	1553 kJ, 378 kcal, 20,35g Fett, 9,10g ges. FS, 27,48g KH, 3,34g Zucker, 16,30g Eiweiß,	**Brokkoli-Nudelauflauf mit Schinken**	3606 kJ, 871 kcal, 36,22g Fett, 22,49g ges. FS, 92,11g KH, 9,65g Zucker, 41,46g Eiweiß,	**Karamell-pudding**	293 kJ, 69 kcal, 2,27g Fett, 1,36g ges. FS, 10,39g KH, 8,44g Zucker, 1,88g Eiweiß, 0,13g Salz	Brot, Butter, Käse, Wurst, Milchsuppe, Abendbeilage	3033 kJ, 728 kcal, 44,34g Fett, 25,58g ges. FS, 53,30g KH, 23,00g Zucker, 26,26g Eiweiß,
Zusatzstoffe +Allergene	g,i		a,a1,c,g,j		2,3,8,a,a1,c,g		g		2,3,8,a,a1,a2,a3,c,g	
Donnerstag 12.11.2026	**Gemüsebrühe mit Einlage**	170 kJ, 40 kcal, 0,39g Fett, 0,14g ges. FS, 7,41g KH, 1,97g Zucker, 1,39g Eiweiß, 0,87g Salz	**Putengulasch Kurze Nudeln Marktgemüse**	2337 kJ, 558 kcal, 26,60g Fett, 11,13g ges. FS, 46,12g KH, 5,00g Zucker, 31,21g Eiweiß,	**Pellkartoffeln mit Quark Eisbergsalat**	1432 kJ, 346 kcal, 14,12g Fett, 6,72g ges. FS, 37,09g KH, 7,19g Zucker, 15,80g Eiweiß,	**Obst-Cocktail**	223 kJ, 53 kcal, 0,32g Fett, 0,06g ges. FS, 11,69g KH, 11,69g Zucker, 0,39g Eiweiß, 0,01g Salz	Brot, Butter, Käse, Wurst, Milchsuppe, Abendbeilage	3033 kJ, 728 kcal, 44,34g Fett, 25,58g ges. FS, 53,30g KH, 23,00g Zucker, 26,26g Eiweiß,
Zusatzstoffe +Allergene	a,a1,c,i		a,a1,g		c,g,j		1		2,3,8,a,a1,a2,a3,c,g	
Freitag 13.11.2026	**Karotten-cremesuppe**	226 kJ, 55 kcal, 4,29g Fett, 2,37g ges. FS, 3,22g KH, 1,68g Zucker, 0,48g Eiweiß, 0,09g Salz	**Schlemmerfilet Bordelaise Butterkartoffeln Gemischter Salat**	987 kJ, 235 kcal, 8,95g Fett, 1,63g ges. FS, 22,87g KH, 2,74g Zucker, 14,44g Eiweiß, 2,16g Salz	**Eier in Senfsoße Butterkartoffeln Möhrengemüse**	1698 kJ, 406 kcal, 22,13g Fett, 9,39g ges. FS, 28,88g KH, 9,01g Zucker, 20,79g Eiweiß,	**Rote Grütze**	275 kJ, 65 kcal, 0,13g Fett, 0g ges. FS, 15,13g KH, 13,12g Zucker, 0,39g Eiweiß, 0g Salz	Brot, Butter, Käse, Wurst, Milchsuppe, Abendbeilage	3033 kJ, 728 kcal, 44,34g Fett, 25,58g ges. FS, 53,30g KH, 23,00g Zucker, 26,26g Eiweiß,
Zusatzstoffe +Allergene	1,a,a1,g,i		a,a1,d		a,a1,c,g,i,j				2,3,8,a,a1,a2,a3,c,g	
Samstag 14.11.2026			**Graupeneintopf mit Fleischeinlage**	1185 kJ, 282 kcal, 12,24g Fett, 4,05g ges. FS, 27,65g KH, 6,47g Zucker, 13,92g Eiweiß,	**Kartoffelsalat mit Würstchen**	2050 kJ, 494 kcal, 36,2g Fett, 8,68g ges. FS, 24,8g KH, 4,8g Zucker, 15,6g Eiweiß, 3,66g Salz	**Buttermilch-dessert Vanille**	328 kJ, 78 kcal, 2,53g Fett, 1,75g ges. FS, 11,10g KH, 10,71g Zucker, 2,27g Eiweiß, 0,10g Salz	Brot, Butter, Käse, Wurst, Milchsuppe, Abendbeilage	3033 kJ, 728 kcal, 44,34g Fett, 25,58g ges. FS, 53,30g KH, 23,00g Zucker, 26,26g Eiweiß,
Zusatzstoffe +Allergene			2,3,8,a,a3,i		1,11,2,3,8,c,j		g		2,3,8,a,a1,a2,a3,c,g	
Sonntag 15.11.2026	**Rinderbrühe mit Einlage**	155 kJ, 37 kcal, 0,31g Fett, 0,09g ges. FS, 6,73g KH, 1,21g Zucker, 1,36g Eiweiß, 0,05g Salz	**Rheinischer Sauerbraten Kartoffelklöße Rotkohl**			2418 kJ, 577 kcal, 22,22g Fett, 7,88g ges. FS, 57,86g KH, 28,19g Zucker, 20,27g Eiweiß,	**Dessertcreme mit Vanille Geschmak**	0 kJ, 0 kcal, 0g Fett, 0g ges. FS, 0g KH, 0g Zucker, 0g Eiweiß, 0g Salz	Brot, Butter, Käse, Wurst, Milchsuppe, Abendbeilage	3033 kJ, 728 kcal, 44,34g Fett, 25,58g ges. FS, 53,30g KH, 23,00g Zucker, 26,26g Eiweiß,
Zusatzstoffe +Allergene	a,a1,c,i		1,11,2,3,a,a1,g,l		1,11,2,3,a,a1,g,l				2,3,8,a,a1,a2,a3,c,g	

Legende Allergene + Zusatzstoffe

1 = mit Farbstoff/en, 11 = mit Zuckerart/en und Süßungsmittel/n, 2 = konserviert, 3 = mit Antioxidationsmittel, 8 = mit Phosphat/en, 9 = mit Süßungsmittel/n, a = Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, a1 = Weizen, a2 = Roggen, a3 = Gerste, c = Eier und daraus gewonnene Erzeugnisse, d = Fische und daraus gewonnene Erzeugnisse, f = Sojabohnen und daraus gewonnene Erzeugnisse, g = Milch daraus gewonnene Erzeugnisse (einschließlich Laktose), i = Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse, j = Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse, l = Schwefeldioxid und Sulfite > 10 mg/kg oder 10mg/l

Legende Nährwerte

kcal=Kalorien;
EW=Eiweiß;
F=Fett;
ges.F=gesättigte Fettsäuren;
KH=Kohlenhydrate

Änderungen vorbehalten