

# SPEISEPLAN

KW 11	Menü I / Vollkost	Menü II / Angepasste Vollkost	Menü III / Vegetarisch
Montag 09.03.2026	Veganes Linsenragout 1b,3,7,9,10,13,17,18 mit <b>Linsen</b> und verschiedenem Gemüse und <b>Reis</b>	<b>Nudeln</b> 1b mit Tomatensoße 1b,3,7,9,13,17,18 dazu Möhrenrohkost-Salat 17,18	Wirsing-Eintopf 1b,7,9,10,13,17,18 mit Brot 1a,1b
Dienstag 10.03.2026	Gebratenes Wildlachsfilet 1b,4 auf Blattspinat, 1b,7,9,10,13,16,17,18 mit heller Soße 1b,7,9,10,13,16,17,18 dazu Salzkartoffeln	Omelette 3,7,13,17,18,23 mit Rahmchampignons 1b,7,9,10,13,16,17,18 und Salzkartoffeln	Vegetarische Pizza 1b,7,9,10,13,17,18 dazu Blattsalat mit Italian-Dressing 3,7,9,10,13,16,17,18,24
Mittwoch 11.03.2026	Chili sin Carne (vegetarisch) 1b,7,9,13,17,18 mit <b>Bulgur</b> und crème fraiche dazu Baguette 1b	Kartoffel- <b>Brokkoli</b> -Auflauf 3,7,9,13,16,17,18 mit Kräutersoße 1b,3,7,9,13,16,17,18,23	2 Gebackener Camembert 1b,3,7,17,18 mit Preiselbeeren dazu Baguette Brötchen 1b und gemischter Blattsalat 3,7,9,10,13,16,17,18,24
Donnerstag 12.03.2026	<b>Spaghetti</b> Bolognese (Rind) mit Möhren und Sellerie, 1b,7,9,13,17,18 dazu Gurkensalat mit Dill-Dressing 3,7,9,10,13,17,18,24	Gedünstete Hähnchenbrust 1b,3,7,9,10,13,17,18 auf Süßkartoffelpüree 7,13,16,17,18,23 mit Lebkuchenjus 1b,3,7,9,10,13,16,17,18,23,24 und buntem Gemüse	Gemüsefrikadelle 1b,3 mit Wirsing in Rahm 1b,3,7,9,10,13,17,18 dazu Süßkartoffelpüree 7,13,16,17,18,23
Freitag 13.03.2026	Hähnchengyros mit Tzatziki, 1b,3,7,9,10,13,17,18,23 dazu Krautsalat 17,18 und Tomatenreis	Gebratenes Seelachsfilet 1b,4 mit heller Kräuter-Sauce, 3,7,9,10,13,17,18 dazu <b>Brokkoli</b> und Salzkartoffeln	Kürbiscremesuppe 1b,7,9,13,17,18 warmer Grießbrei 1b,7,13 dazu Kirschkompost 17,18
Samstag 14.03.2026	Omas Steckrübeneintopf 9 mit Rindfleisch und Kartoffeln dazu Graubrot 1a,1b	Omas Steckrübeneintopf 9 mit Rindfleisch und Kartoffeln dazu Graubrot 1a,1b	Buntes Kartoffelgratin mit Käse überbacken 1b,3,7,9,10,13,17,18,23 dazu Rote Bete Salat 17,18
Sonntag 15.03.2026	Putenrollbraten mit Backpflaumensauce 12,17,18 Kartoffelknödeln und Rotkohl 17,18	Putenrollbraten mit Sauce 12,17,18 Salzkartoffeln und Rustikamöhren	Maultaschen-Gemüse-Eintopf in Kohlrabi-, Möhrensud mit Crème-fraiche 1b,3,7,9,13,17,18

WS04



Unser Haus ist ausgezeichnet mit dem RAL Gütezeichen Kompetenz richtig Essen - das Gütezeichen für Essen mit gutem Gefühl. Es wird jodiertes Speisesalz verwendet.

Bio-Zutatenliste: Montag Bio Linsen, Bio Reis und Bio Nudeln, Dienstag und Freitag Bio Brokkoli, Mittwoch Bio Bulgur, Donnerstag Bio Spaghetti  
nach DE-ÖKO-009. Diätassistentin: Heidi Bielenberg (Diätbüro: Tel.4130) Änderungen vorbehalten.



0 = ohne Allergen, 1 = Gluten (1a = Roggen, 1b = Weizen, 1c = Gerste, 1d = Hafer, 1e = Dinkel, 1f = Kamut), 2 = Krebstiere, 3 = Ei, 4 = Fisch, 5 = Erdnüsse, 6 = Soja, 7 = Milchprodukte, 8 = Schalenfrüchte ( 8a = Mandeln, 8b = Haselnuss, 8c = Walnuss, 8d = Cashew-Nuss, 8e = Pecanuss, 8f = Paranuss, 8g = Pistazie, 8h = Macadamianuss), 9 = Sellerie, 10 = Senf, 11 = Sesamsamen, 12 = Schwefeldioxid und Sulfate, 13 = Laktose, 14 = Lupine, 15 = Weichtiere  
16 = mit Farbstoff (E100 – E180), 17 = mit Konservierungsstoff (E200 – E219, E230-E252, E 280-E285, E1105, E1520), 18 = mit Antioxidationsmittel (E300 – E322, E331-E337, E385, E472c, E512), 19 = mit Geschmacksverstärker (E620 – E640, E355, E508- E511), 20 = geschwefelt (E220 –E228 ab 10mg/kg), 21 = geschwärtzt (E579, E585), 22 = gewachst (E901 –E904, E912, E914), 23 = mit Phosphat (E338 – E343, E450 – E452, E541, E1410, E1412- E1414, E1442), 24 = mit Süßungsmitteln (E950- E969, E420, E 421) 25 = enthält eine Phenylalaninquelle (E951, E962)