

Ihr Menüplan für die Woche vom 09.02.2026 - 15.02.2026



	Menü 1	Menü 2	Abendessen
Montag, 09.02.2026	Gemüsecremesuppe ^J Gemüse-Nudel-Auflauf ^{A,ab,B,D,H} Käsesauce Gurkensalat mit Dill Heidelbeerquark ^{B,H} 805 kcal, 34 g Eiweiß, 21 g Fett, 115 g KH	Gemüsecremesuppe ^J Spaghetti ^{A,ab} Frischkäse-Schinkensahnesauce (Putenschinken) ^{1,2,3,16,B,H,J,M} Gurkensalat mit Dill Heidelbeerquark ^{B,H} 603 kcal, 20 g Eiweiß, 30 g Fett, 59 g KH	Apfelküchle ^{A,ab,B,H} Vanillesauce ^{12,B,H} Brotauswahl ^{A,ab,af,ac,B,H} Wurst und Käse Aufschnitt ^{1,2,12,H,K} Butter und Margarine ^{12,B,H} 657 kcal, 19 g Eiweiß, 34 g Fett, 66 g KH
Dienstag, 10.02.2026	Kraftbrühe mit Pfannenkuchenstreifen ^{2,A,ab,B,D,H,J} Allgäuer Käsespätzle ^{12,A,ab,B,D,H} Zwiebelschmelze Rote Beete Salat ^{2,4,M} Pudding mit Bananengeschmack ^{12,B,H} 767 kcal, 27 g Eiweiß, 29 g Fett, 93 g KH	Kraftbrühe mit Pfannenkuchenstreifen ^{2,A,ab,B,D,H,J} Königsberger Klopse (vom Schwein) ^{2,D} Kapernsauce ^{B,H} Butterkartoffeln ^{B,H} Rote Beete Salat ^{2,4,M} Pudding mit Bananengeschmack ^{12,B,H} 544 kcal, 16 g Eiweiß, 28 g Fett, 54 g KH	Waldorfsalat ^{2,4,12,D,J,K} Brotauswahl ^{A,ab,af,ac,B,H} Wurst und Käse Aufschnitt ^{1,2,12,H,K} Butter und Margarine ^{12,B,H} 534 kcal, 17 g Eiweiß, 32 g Fett, 42 g KH
Mittwoch, 11.02.2026	Selleriecremesuppe ^{A,ab,B,H,J} Vegetarisches Schnitzel Sauce Hollandaise ^{B,H} Kartoffelrösti Blattsalat Joghurtdressing Frisches Obst 547 kcal, 21 g Eiweiß, 27 g Fett, 50 g KH	Selleriecremesuppe ^{A,ab,B,H,J} Krautwickel ^{B,H,K} Bratensauce Salzkartoffeln Frisches Obst 693 kcal, 17 g Eiweiß, 43 g Fett, 55 g KH	Hausgemachte Sülzsalat vom Schwein ^{1,2,4,16,J,K} Brotauswahl ^{A,ab,af,ac,B,H} Wurst und Käse Aufschnitt ^{1,2,12,H,K} Butter und Margarine ^{12,B,H} 570 kcal, 23 g Eiweiß, 33 g Fett, 43 g KH
Donnerstag, 12.02.2026	Gemüsebrühe ^{2,J} Blumenkohlauflauf ^{B,D,H,J} Kräutersauce ^{B,H} Gemüsesalat ^{2,4,12,D,K} Pflirsichgrütze mit Himbeersauce ^M 646 kcal, 18 g Eiweiß, 26 g Fett, 72 g KH	Gemüsebrühe ^{2,J} Asiatisches Putengeschnetzeltes mit Sesam ^{2,B,H,J,M} Süß-Saure-Soße Basmatireis ^{B,H} Pflirsichgrütze mit Himbeersauce ^M 920 kcal, 13 g Eiweiß, 31 g Fett, 135 g KH	Prinzessbohnenalat mit Schmand ^{1,4,B,D,H,K} Brotauswahl ^{A,ab,af,ac,B,H} Wurst und Käse Aufschnitt ^{1,2,12,H,K} Butter und Margarine ^{12,B,H} 643 kcal, 26 g Eiweiß, 37 g Fett, 48 g KH
Freitag, 13.02.2026	Kürbisrahmsuppe ^{A,ab,B,H} Milchreis ^{12,B,H} Apfelmus ² Fruchtcocktail ¹² 610 kcal, 7 g Eiweiß, 42 g Fett, 49 g KH	Kürbisrahmsuppe ^{A,ab,B,H} gedünstetes Kabeljaufilet ^E Dillsauce ^{A,ab,B,H,M} Salzkartoffeln Ratatouille Gemüse ^{2,3} Fruchtcocktail ¹² 646 kcal, 33 g Eiweiß, 32 g Fett, 52 g KH	Hausgemachter Spundekäse ^{B,H} Salzgebäck ^{A,ab} Brotauswahl ^{A,ab,af,ac,B,H} Wurst und Käse Aufschnitt ^{1,2,12,H,K} Butter und Margarine ^{12,B,H} 808 kcal, 40 g Eiweiß, 29 g Fett, 93 g KH
Samstag, 14.02.2026	Vegetarischer Kartoffeleintopf ^{2,J} Vollkornbrot ^{A,ac} Stracciatellajoghurt ^{B,H} 276 kcal, 10 g Eiweiß, 5 g Fett, 44 g KH	Kartoffeleintopf mit Würstchen ^{2,12,B,H,J} Vollkornbrot ^{A,ac} Stracciatellajoghurt ^{B,H} 339 kcal, 9 g Eiweiß, 10 g Fett, 47 g KH	Hausgemachte Pizza "Hawaii" Schinken - mit Ananas ^{1,2,3,12,16,A,ab,H} Brotauswahl ^{A,ab,af,ac,B,H} Wurst und Käse Aufschnitt ^{1,2,12,H,K} Butter und Margarine ^{12,B,H} 774 kcal, 33 g Eiweiß, 33 g Fett, 81 g KH
Sonntag, 15.02.2026	Kraftbrühe mit Eierroyal und Wurzelgemüse ^{2,D,J} Vegetarische Gemüsefrikadelle Zwiebelsauce ² Serviettenknödel Rote Beete Salat ^{2,4,M} Eisdessert ^{12,B,H,I,ib} 498 kcal, 17 g Eiweiß, 25 g Fett, 46 g KH	Kraftbrühe mit Eierroyal und Wurzelgemüse ^{2,D,J} Schweinenackensteak Champignonsauce ^{2,A,ab,B,H} Kartoffelgratin ^{B,H} Bohngengemüse ^{B,H} Eisdessert ^{12,B,H,I,ib} 810 kcal, 33 g Eiweiß, 48 g Fett, 60 g KH	Schweizer Wurstsalat ^{1,2,4,13,16,M} Brotauswahl ^{A,ab,af,ac,B,H} Wurst und Käse Aufschnitt ^{1,2,12,H,K} Butter und Margarine ^{12,B,H} 664 kcal, 23 g Eiweiß, 45 g Fett, 41 g KH

Enthält Zusatzstoffe: (1) mit Konservierungsstoff; (2) mit Antioxidationsmittel; (3) mit Geschmacksverstärker; (4) mit Süßungsmittel; (12) mit Farbstoff; (13) geschwefelt; (16) mit Phosphat Enthält Allergene: (A) Glutenhaltiges Getreide und -erzeugnisse; (ab) Weizen und Weizenerzeugnisse; (af) Dinkel und Dinkelerzeugnisse; (ac) Roggen und Roggenerzeugnisse; (B) Laktose; (D) Eier und -erzeugnisse; (E) Fisch und -erzeugnisse; (H) Milch und -erzeugnisse; (I) Schalenfrüchte und -erzeugnisse; (ib) Haselnüsse und Haselnusserzeugnisse; (J) Sellerie und -erzeugnisse; (K) Senf und -erzeugnisse; (M) Schwefeldioxid und Sulfide in einer Konzentration von mehr als 10mg/kg oder 10mg/l, als SO₂ angegeben

Wir wünschen einen guten Appetit. Bei Fragen (z.B. zu Allergenen oder Sonderkostformen) wenden Sie sich an die Küchenleitung. Änderungen vorbehalten.



Bezirksverband Rheinland e.V.
Seniorenzentrum Ursel Distelhut
Mainz-Mombach