

Ihr Menüplan für die Woche vom 21.09.2026 - 27.09.2026



	Menü 1	Menü 2	Abendessen
Montag, 21.09.2026	Gemüsecremesuppe ^{2,B,H,J} Reibekuchen mit Apfelmus *** ^{2,A,ae,D} Grüner Bohnensalat ^{2,M} Vanillequarkspeise ^{12,B,H} 745 kcal, 21 g Eiweiß, 24 g Fett, 107 g KH	Gemüsecremesuppe ^{2,B,H,J} Kartoffel-Lauch-Auflauf mit Rinderhack- fleisch ^{2,12,A,ab,B,H} Rahmsauce ^{B,H,J} Grüner Bohnensalat ^{2,M} Vanillequarkspeise ^{12,B,H} 486 kcal, 17 g Eiweiß, 29 g Fett, 34 g KH	Grießbrei ^{A,ab,B,H} Apfelmus ² Brotauswahl ^{A,ab,af,ac,B,H} Wurst und Käse Aufschnitt ^{1,2,12,H,K} Butter und Margarine ^{12,B,H} 880 kcal, 29 g Eiweiß, 37 g Fett, 104 g KH
Dienstag, 22.09.2026	Kürbiscremesuppe Käsebratling ^{12,A,ab,B,D,H} Sahnesauce ^{A,ab,B,H} Salzkartoffeln Weißkrautsalat mit Kümmel ^{2,13,M} Obstsalat 814 kcal, 27 g Eiweiß, 38 g Fett, 84 g KH	Kürbiscremesuppe Vollkornpenne H/W ^{A,ab} Thunfisch-Tomatensauce ^E Weißkrautsalat mit Kümmel ^{2,13,M} Obstsalat 1031 kcal, 36 g Eiweiß, 12 g Fett, 184 g KH	Blutwurst-Aufschnitt ^{1,2} Mixed Pickles ^{4,M} Brotauswahl ^{A,ab,af,ac,B,H} Wurst und Käse Aufschnitt ^{1,2,12,H,K} Butter und Margarine ^{12,B,H} 501 kcal, 19 g Eiweiß, 28 g Fett, 41 g KH
Mittwoch, 23.09.2026	Lauchcremesuppe H/W ^{A,ab,B,H} Zucchini-Reis-Taler ^D Tomatensauce ^{B,H,J} bunter Blattsalat Schokoladenpudding ^{B,H} 1117 kcal, 29 g Eiweiß, 20 g Fett, 205 g KH	Lauchcremesuppe H/W ^{A,ab,B,H} Sellerieschnitzel ^{A,ab,D,J} Petersiliensauce ^{A,ab,B,H} Kartoffelstampf mit Frühlingszwiebeln ^{B,H} bunter Blattsalat Schokoladenpudding ^{B,H} 498 kcal, 10 g Eiweiß, 27 g Fett, 51 g KH	Bayrischer Wurstsalat ^{1,2,12,16,M} Brotauswahl ^{A,ab,af,ac,B,H} Wurst und Käse Aufschnitt ^{1,2,12,H,K} Butter und Margarine ^{12,B,H} 497 kcal, 16 g Eiweiß, 29 g Fett, 41 g KH
Donnerstag, 24.09.2026	Gemüseboullion ^J Kichererbsen-Gemüsepfanne ^{A,ab,B,H} Basmatireis ^{B,H} Rote Grütze mit Vanillesauce ^M 681 kcal, 12 g Eiweiß, 24 g Fett, 101 g KH	Gemüseboullion ^J Frikadelle H/W ^{A,ab,D,K} Specksauce ^{1,2,13,M} Kartoffelpüree ^{2,B,H} Leipziger Allerlei ^{B,H} Rote Grütze mit Vanillesauce ^M 774 kcal, 27 g Eiweiß, 39 g Fett, 75 g KH	Tomatensalat-Zwiebelsalat ^{12,M} Brotauswahl ^{A,ab,af,ac,B,H} Wurst und Käse Aufschnitt ^{1,2,12,H,K} Butter und Margarine ^{12,B,H} 544 kcal, 17 g Eiweiß, 32 g Fett, 45 g KH
Freitag, 25.09.2026	Rosenkohlcremesuppe ^{B,H} Rote-Linsen-Frikadelle ^{A,af,ae,D,J} Weißweinrahmsauce ^{A,ab,B,H,M} Blattspinat Fruchtcocktail ¹² 530 kcal, 25 g Eiweiß, 22 g Fett, 50 g KH	Rosenkohlcremesuppe ^{B,H} Bandnudeln an einer Lachs-Spinat- Sauce ^{12,A,ab,B,E,H,M} Möhrensalat Fruchtcocktail ¹² 667 kcal, 27 g Eiweiß, 28 g Fett, 70 g KH	Gemischte Französische Käseplatte (Brie, Bavaria) ^{B,H} Kernlose Weintrauben Brotauswahl ^{A,ab,af,ac,B,H} Wurst und Käse Aufschnitt ^{1,2,12,H,K} Butter und Margarine ^{12,B,H} 725 kcal, 26 g Eiweiß, 45 g Fett, 52 g KH
Samstag, 26.09.2026	Milchreis ^{12,B,H} Apfelmus ² Blattsalat mit Essig-Ölsauce ^{2,13,K,M} 383 kcal, 5 g Eiweiß, 26 g Fett, 31 g KH	Schnibbelbohneintopf mit Rind- fleischeinlage MM ^J Vollkornbrot ^{A,ac} 325 kcal, 23 g Eiweiß, 13 g Fett, 27 g KH	Fleischwurststring ^{1,2,16} hausgemachter Nudelsalat ^{1,2,4,A,ab,M} Brotauswahl ^{A,ab,af,ac,B,H} Wurst und Käse Aufschnitt ^{1,2,12,H,K} Butter und Margarine ^{12,B,H} 1019 kcal, 38 g Eiweiß, 51 g Fett, 98 g KH
Sonntag, 27.09.2026	Kraftbrühe mit Eierstich ^{B,D,H,J} Käsetortellini an Salbeibutter und Par- mesanspäne ^{1,A,ab,B,D,H} Blattsalat Joghurtdressing Eisdessert ^{12,B,H,I,ib} 676 kcal, 21 g Eiweiß, 29 g Fett, 79 g KH	Kraftbrühe mit Eierstich ^{B,D,H,J} Paniertes Schweineschnitzel ^{ab} Sauce Hollandaise ^{B,H} Kartoffelgratin ^{B,H} Kaisergemüse in Rahm ^{B,H} Eisdessert ^{12,B,H,I,ib} 791 kcal, 37 g Eiweiß, 41 g Fett, 66 g KH	Hausgemachter Eiersalat mit Schinken ^{1,2,4,12,16,D,K} Brotauswahl ^{A,ab,af,ac,B,H} Wurst und Käse Aufschnitt ^{1,2,12,H,K} Butter und Margarine ^{12,B,H} 450 kcal, 16 g Eiweiß, 24 g Fett, 40 g KH

Enthält Zusatzstoffe: (1) mit Konservierungsstoff; (2) mit Antioxidationsmittel; (4) mit Süßungsmittel; (12) mit Farbstoff; (13) geschwefelt; (16) mit Phosphat Enthält Allergene: (A) Glu-
tenhaltiges Getreide und -erzeugnisse; (ab) Weizen und Weizenerzeugnisse; (af) Dinkel und Dinkelerzeugnisse; (ac) Roggen und Roggenerzeugnisse; (ae) Hafer und Hafererzeugnis-
se; (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