Ihr Menüplan für die Woche vom 09.11.2026 - 15.11.2026

	Menü 1	Menü 2	Abendessen
Montag, 09.11.2026	Gemüsecremesuppe B,H,J Kartoffel-Brokkoli-Auflauf 2,12,A,ab,B,H Tomatensauce B,H,J,M Gurkensalat mit Öl-Essig 1,2,5,12,B,D,H,K,M Kirschquarkspeise B,H	Gemüsecremesuppe B,H,J Vollkornspaghetti A,ab Haschee (Hackfleischsauce/ halb/halb) A,ab,J Gurkensalat mit Öl-Essig 1,2,5,12,B,D,H,K,M Kirschquarkspeise B,H	Apfelküchle A,ab,B,H Vanillesauce B,H Brotauswahl A,ab,af,ac,B,H Wurst und Käse Aufschnitt 1,2,12,H,K Butter und Margarine 12,B,H
	564 kcal, 19 g Eiweiß, 31 g Fett, 49 g KH	1355 kcal, 53 g Eiweiß, 40 g Fett, 186 g KH	658 kcal, 19 g Eiweiß, 34 g Fett, 66 g KH
Dienstag, 10.11.2026	Minestrone J Kürbisragout B,H,J,M Salzkartoffeln Endiviensalat mit Kräuterjoghurtdressing frischer Obstsalat	Minestrone J Fischragout (Lachs/Seezunge/Steinbeißer) B,E,H,M Vollkornreis B,H hausgemachter Rote Bete Salat 5 frischer Obstsalat	Hausgemachte Thunfischmousse 2,4,12,B,D,E,H,K Brotauswahl A,ab,af,ac,B,H Wurst und Käse Aufschnitt 1,2,12,H,K Butter und Margarine 12,B,H
	340 kcal, 11 g Eiweiß, 3 g Fett, 63 g KH	512 kcal, 23 g Eiweiß, 22 g Fett, 53 g KH	764 kcal, 31 g Eiweiß, 52 g Fett, 42 g KH
Mittwoch, 11.11.2026	Kohlrabicremesuppe 2,B,H Vollkornpenne H/W A,ab All arrabiata Tomatensoße H/W 2 Geriebener Käse 12,H Hausgemachter Blumenkohlsalat 2,13,M Grießpudding 12,A,ab,B,G,H	Kohlrabicremesuppe 2,B,H Zucchinischiffchen gefüllt mit Gemüse 12,A,ab,B,D,H Zitronen-Joghurt-Dipp B,H Bratkartoffeln mit Speck u. Zwiebeln Hausgemachter Blumenkohlsalat 2,13,M Grießpudding 12,A,ab,B,G,H	Rinder-Bratensalat mit eingelegten Gemüse 1,2,5,6,13,M Brotauswahl A,ab,af,ac,B,H Wurst und Käse Aufschnitt 1,2,12,H,K Butter und Margarine 12,B,H
	1298 kcal, 44 g Eiweiß, 35 g Fett, 188 g KH	891 kcal, 29 g Eiweiß, 50 g Fett, 77 g KH	600 kcal, 26 g Eiweiß, 32 g Fett, 48 g KH
Donnerstag, 12.11.2026	klare Rindersuppe mit Gemüseeinlage J Blumenkohl in Bierteig A,ab,ad,B,D,H Bernaise Sauce B,D,H,J,M Petersilienkartoffeln H/W 2,B,H Waldbeergrütze	klare Rindersuppe mit Gemüseeinlage J Hähnchenschenkel H/W Pommes Frites mit Schnittlauch-Schmand-Dip Hausgemachter Bauernsalat 2,M Waldbeergrütze	Griebenschmalz (vom Schwein) A,ab Brotauswahl A,ab,af,ac,B,H Wurst und Käse Aufschnitt 1,2,12,H,K Butter und Margarine 12,B,H
	821 kcal, 15 g Eiweiß, 38 g Fett, 98 g KH	828 kcal, 28 g Eiweiß, 46 g Fett, 72 g KH	661 kcal, 17 g Eiweiß, 47 g Fett, 41 g KH
Freitag, 13.11.2026	Schwarzwurzelcremesuppe B,H Gemüseomelette D,J Bechamelsauce 2,A,ab,B,H Kartoffelpüree 12,B,H Fruchtcocktail 12	Schwarzwurzelcremesuppe B,H Gedünstetes Seelachsfilet E,M Kräutersauce A,ab,B,H,M Bandnudeln m. Butter A,ab,B,H Gurkensalat mit Öl-Essig 1,2,5,12,B,D,H,K,M Fruchtcocktail 12	Französischer Brie Käse 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
	441 kcal, 12 g Eiweiß, 35 g Fett, 19 g KH	741 kcal, 37 g Eiweiß, 35 g Fett, 68 g KH	747 kcal, 32 g Eiweiß, 44 g Fett, 53 g KH
Samstag, 14.11.2026	Butterspitzkohl-Gemüse-Eintopf G,J Zitronenjoghurt B,H	Vegetarischer Linseneintopf 2,J Bockwurst 1,2,16 Vollkornbrot A,ac Zitronenjoghurt B,H	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
	124 kcal, 6 g Eiweiß, 1 g Fett, 21 g KH	638 kcal, 34 g Eiweiß, 22 g Fett, 66 g KH	775 kcal, 33 g Eiweiß, 33 g Fett, 81 g KH
Sonntag, 15.11.2026	Französische Zwiebelsuppe 2,12,A,ab,M Sellerieschnitzel A,ab,D,J Weißweinrahmsauce A,ab,B,H,M Gräves (Püree mit Sauerkraut) 12,B,H Eisdessert 12,B,H,I,ib	Französische Zwiebelsuppe 2,12,A,ab,M Ungarisches Rindergulasch 2 Kartoffelklöße Blattsalat mit Essig-Ölsauce 2,13,K,M Eisdessert 12,B,H,I,ib	hausgemachter Geflügelsalat 2,4,12,D,K Brotauswahl A,ab,af,ac,B,H Wurst und Käse Aufschnitt 1,2,12,H,K Butter und Margarine 12,B,H
	648 kcal, 11 g Eiweiß, 38 g Fett, 59 g KH	523 kcal, 17 g Eiweiß, 18 g Fett, 70 g KH	619 kcal, 26 g Eiweiß, 36 g Fett, 46 g KH

Enthält Zusatzstoffe: (1) mit Konservierungsstoff; (2) mit Antioxidationsmittel; (3) mit Geschmacksverstärker; (4) mit Süßungsmittel; (5) mit Süßungsmitteln; (6) mit einer Zuckerart und 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; (ad) Gerste und Gersteerzeugnisse; (B) Laktose; (D) Eier und -erzeugnisse; (E) Fisch und -erzeugnisse; (G) Soja 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 10/mg/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.

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