

SPEISEPLAN Woche 01.	MONTAG 29.12.2025	DIENSTAG 30.12.2025	Sylvester 31.12.2025	Neujahr 01.01.2026	FREITAG 02.01.2026	SAMSTAG 03.01.2026	SONNTAG 04.01.2026
<b>Deftiger Eintopf Menü Gelb</b>  Eintopfmenü Allergene/Zusatzstoffe	<b>Steckrübeneintopf</b> mit geräuchertem Speck und Kochwurst  Kalorien: 634 4,4a,9,10.A,B,C	<b>Linseneintopf</b> mit frischem Gemüse, Schweinefleisch und Bockwurst  Kalorien: 804 4,4a,9,B,C,G	<b>Kräftiger Bohnen-Möhreneintopf</b> mit Rindfleisch und Kartoffeln  Kalorien: 307* 4,4a,9	<b>Bunter Gemüseeintopf</b> mit Hühnerfleisch und Reiseinlage  Kalorien: 347* 4,4a,9	<b>Mailänder Tomatensuppe</b> mit Gemüse, Nudeln und Fleischbällchen  Kalorien: 358 1,4,4a,4b,4c,4e,4f,6,9	<b>Kräftiger Weißkohleintopf</b> mit Kartoffeleinlage und Kohlwurst  Kalorien: 620 4,4a,9,10.A,B,C	<b>Deftiger Erbseneintopf</b> mit frischem Gemüse und Würstchen  Kalorien: 790 4,4a,9,A,B,C,D,G
<b>Tages-Menü Menü Rot</b>  Schmackhafte Hausmannskost Allergene/Zusatzstoffe	<b>Kohlroulade</b> mit Speckrahmsoße und Kartoffeln  Kalorien: 512 4,4a,6,9,B,C	<b>Rindergulasch</b> mit Buttermöhren und Nudeln  Kalorien: 364* 4,4a,6	<b>Gebratene Hähnchenkeule</b> mit Rahmsoße, gestobtem Kohlrabi und Salzkartoffeln  Kalorien: 589* 1,4,4a,6,9	<b>Paniertes Hähnchenschnitzel</b> mit Champignonrahmsoße, Mais und Röstkartoffeln  Kalorien: 578* 1,4,4a,4c,6	<b>Holsteiner Kartoffelauflauf</b> nach Bauernart mit Speck und Ei Beilage: Gewürzgurke  Kalorien: 875 1,6,B,C	<b>Feine Bratwurst</b> in pikanter Soße mit Rosenkohl und Kartoffeln  Kalorien: 400 4,4a,6,9,10.B,C,D,G	<b>Bayrischer Leberkäse</b> mit Speck-Zwiebel Soße, grünen Bohnen und Spätzle  Kalorien: 521 1,4,4a,6,B,C,D
<b>Vegetarisch-Vital Menü Grün</b>  Leicht & lecker Allergene/Zusatzstoffe	<b>Weisse Bandnudeln</b> mit Tomaten-Käsesoße Beilage: Grüner Salat in Ananassoße  Kalorien: 559 BE 5,6* 1,4,4a,6,10	<b>Crunchy Veggie Burger</b> Gemüseburger aus Karotten, Spinat und Zwiebeln mit roter Pfeffersoße, Grillgemüse und Reis  Kalorien: 638 BE 7,1* 1,4,4a,4c,4d,6,9,G	<b>Frischer Blumenkohl</b> in holländischer Soße mit Salzkartoffeln  Kalorien: 246 BE 3,7* 1,4,4a,6,9	<b>Vegetarisches Frikassee</b> mit Champignons, Erbsen und Reis  Kalorien: 447 BE 5,5* 1,4,4a,4d,6,9	<b>Vegetarische Bratwurst</b> auf Sauerkraut und Kartoffelpüree  Kalorien: 620 BE 4* 1,4,4a,6,C	<b>Gemüsfrikadelle</b> mit Tomatensoße, Erbsen-Maisgemüse und Spiralnudeln  Kalorien: 513 BE 7,4* 1,4,4a,6	<b>Frische Champignons</b> in cremiger Sahnesoße mit Langkornreis  Kalorien: 378 BE 6* 4,4a,6,9
<b>Diät-Menü Menü Blau</b>  Auf diabetischer Basis Allergene/Zusatzstoffe	<b>Magerer Rinderkeulenbraten</b> in Bratensoße mit Blumenkohl und Kartoffelpüree  Kalorien: 408 BE 2,1* 4,4a,6,9,10	<b>Hähnchenfilet</b> in Sahnesoße mit Broccoli und Kartoffeln  Kalorien: 319 BE 2,7* 4,4a,6,9	<b>1 Paar Wiener</b> auf süß-saurem Schmorkohl und Kartoffelpüree  Kalorien: 544 BE 3,1 4,4a,6,9,A,B,C,D,G	<b>Schweinebraten</b> in Rosmarinoße mit Rotkohl und Spätzle  Kalorien: 504 BE 4,5 1,4,4a,6,9	<b>Seeheschfilet</b> in Krebsrahmsoße mit Blattspinat und Reis  Kalorien: 420 BE 3,9* 1,3,4,4a,5,6,9	<b>Kasselnacken</b> mit Bratensoße, gelben und roten Karotten und Kartoffeln  Kalorien: 376 BE 3,1 4,4a,6,9,10,B,C	<b>Hausgemachter Kalbschackbraten</b> in Rahmsoße mit Blumenkohl und Kartoffeln  Kalorien: 268 BE 3,1* 1,4,4a,6,9
<b>Hanseaten-Menü Menü Gold</b>  Feinschmecker Menü Allergene/Zusatzstoffe	<b>Kalbsgulasch</b> aus der Keule, mit frischen Champignons, Romanesco und Spätzle  Kalorien: 610 1,4,4a,6	<b>Matjesfilets in Sauerrahm</b> mit Zwiebeln, Äpfeln, Speckbohnen und Kartoffeln  Kalorien: 1041 1,3,6,10,B,C,D	<b>Grünkohplatte</b> mit Kasseler, Kohlwurst und Röstkartoffeln  Kalorien: 800 4,4a,6,9,10,A,B,C	<b>GOURMETMENÜ</b> <b>Norwegisches Lachsfilet</b> in Rieslingsoße mit Blattspinat und Kartoffeln  <b>Aufpreis: EUR 3,50</b> Kalorien: 442* 1,3,4,4a,6,9	<b>Zarte Ochsenbrust</b> in Meerrettichsoße mit Rosenkohl und Kartoffeln  Kalorien: 421* 4,4a,6,9,10	<b>Unsere Preise</b> <b>Willkommensangebot: 5 Essen p.P. nur 30€</b> Jedes Essen <b>nur 9,30€</b> (Gourmet +3,50€) <b>ab 11 Essen im Monat nur 9,10€</b> <b>ab 26 Essen im Monat nur 8,90€</b> Lieferung außerhalb Kaltenkirchen + 0,30€ Rechnungszahler+1,00€ Essen ohne Schweinefleisch	
<b>International-Menü</b>  Aus aller Welt Allergene/Zusatzstoffe	<b>ITALIENISCH</b> <b>Knoblauch – Garnelen</b> auf Spaghetti mit Pesto – Sahnesoße  Kalorien: 662* 1,3,4,4a,5,6,9	<b>INDISCH</b> <b>Chicken Makhani</b> Pikantes Hühnerfleisch in Butter-Tomatensoße und Reis  Kalorien: 601* 4,4a,6,9,10	<b>GRIECHISCH</b> <b>Akropolis Platte</b> Bifteki, Gyros und Hähnchensteak mit Tomatenreis Beilage: Tzatziki Kalorien: 902 1,6,9		<b>ITALIENISCH</b> <b>Makkaroni all'Arrabbiata</b> mit Hähnchenbruststreifen in feuriger Tomatensoße  Kalorien: 504* 1,4,4a,6,7	<b>Legende der Zusatzstoffe</b> A mit Farbstoff B mit Konservierungsstoff C mit Antioxidationsmittel D mit Geschmacksverstärker E geschweift F geschwärtzt G mit Phosphat H mit Süßungsmittel I enth. Eine Phenylalaninquelle (Aspartam) J gewachst	<b>Legende der Allergene</b> 1 - Ei 2 - Erdnüsse 3 - Fisch 4 - Gluten 4a - Weizen 4b - Roggen 4c - Gerste 4d - Hafer 4e - Dinkel 4f - Kammel 5 - Krebstiere 6 - Milch einschl. Laktose 7 - Schalenfrüchte 7a - Mandeln 7b - Haselnuss 7c - Walnuss 7d - Cashewnuss 7e - Pekannuss 7f - Paranuss 7g - Pistazie 7h - Macadamianuss 8 - Schwefeldioxid/Sulfite 9 - Sellerie 10 - Senf 11 - Sesam 12 - Soja (gen-tech-frei) 13 - Lupinen 14 - Weichtiere
<b>Salat</b>  Für Kalorienbewusste Allergene/Zusatzstoffe	<b>Salat „Thailändischer Art“</b> mit Rotkohl, Weißkohl, Möhren, Gurke, Ananas, Hähnchenstreifen und Eisberg, Curry-Dressing kleines Brötchen  Kalorien: 492* 1,4,4a,6,10	<b>Salatplatte „Nizza“</b> mit Eisberg, Oliven, Tomaten, Thunfisch, Kräuter-Dressing kleines Brötchen  Kalorien: 722* 1,3,4,4a,6,10	<b>Bunter Chefsalat</b> mit Eisberg, 2 1/2 Eiern, Käse- und Schinkenstreifen, American-Dressing kleines Brötchen  Kalorien: 589 1,4,4a,6,10,B,C	<b>Ostsesalat</b> mit Räucherlachs, Garnelen auf Eisberg, Tomate und Gurke, Dill-Dressing kleines Brötchen  Kalorien: 400* 1,3,4,4a,5,6,10	<b>1 Paar Wiener Würstchen</b> mit Senf und Kartoffelsalat  Kalorien: 792 1,10,A,B,C,D,G	<i>Anderungen aus technischen Gründen vorbehalten</i>	
<b>Süß-/Kaltspeisen-Menü</b>  Süßes und Pikantes Allergene/Zusatzstoffe	<b>Magere Sülze</b> mit Remoulade und Kartoffelsalat "natur"  Kalorien: 630 1,6,10,A,B,C,D	<b>Vanillemilchreis</b> mit Pfirsichkomott  Kalorien: 694* 6	<b>Paniertes Schweineschnitzel</b> mit Gewürzgurke und buntem Kartoffelsalat  Kalorien: 660 1,4,4a,6,10				

Die Auflistung der Allergene bezieht sich auf die 14 Hauptauslöser allergischer Lebensmittelreaktionen (Allergen und Unverträglichkeiten). Eine Nennung erfolgt, wenn die vorbezeichneten Stoffe oder daraus hergestellten Erzeugnisse verändert oder unverändert im Menü enthalten sind. Unbeabsichtigte und technisch unvermeidbare Übertragungen auf Produkte, die dieses Allergen grundsätzlich nicht als Zutat enthalten, können wir nicht vollständig ausschließen. Diese sogenannten Kreuzkontaminationen sind nicht angegeben.