

SPEISEPLAN Woche 04.	MONTAG 19.01.2026	DIENSTAG 20.01.2026	MITTWOCH 21.01.2026	DONNERSTAG 22.01.2026	FREITAG 23.01.2026	SAMSTAG 24.01.2026	SONNTAG 25.01.2026
<b>Deftiger Eintopf Menü Gelb</b> Eintopfmenü Allergene/Zusatzstoffe	Blumenkohleintopf mit Kartoffeleinlage, Schinkenwürfeln und Wiener Würstchen Kalorien: 536 1,4.a,6,9,A,B,C,D,G	Frischer <b>Wirsingkohleintopf</b> mit Kartoffeleinlage und Kohlwurst Kalorien: 598 4,4a,9,10,A,B,C	Hühnersuppe mit buntem Gemüse und Reiseinlage Kalorien: 369* 4,4a,9	Holländischer gelber <b>Erbseintopf</b> mit frischem Gemüse und Würstchen Kalorien: 774 4,4a,9,A,B,C,D,G	Ungarisches Kesselgulasch mit Rindfleisch, Paprika, Gurke und Kartoffeleinlage Kalorien: 382* 4,4a,9	Porree-Topf mit Champignons, Tomaten und Würstchen Kalorien: 475 1,4,4a,6,9,A,B,C,D,G	„Minestrone“ Italienische Tomatensuppe mit Nudeln, Tomaten und Fleischklößchen Kalorien: 358 1,4,4a,4b,4c,4d,4e,4f,6,9
<b>Tages-Menü Menü Rot</b> Schmackhafte Hausmannskost Allergene/Zusatzstoffe	Kohlroulade mit Speckrahmsoße und Kartoffeln Kalorien: 513 4,4a,6,9,B,C	Grünkohl mit Kochwurst und Kartoffeln Kalorien: 702* 4,4a,6,9,10,A,B,C	Burgunderbraten in Rotweinsoße mit Sauerkraut und Kartoffeln Kalorien: 414 4,4a,6,8,9,B,C	2 Leberknödel auf Bayrisch Kraut mit Kartoffelpüree Kalorien: 453 1,4,4a,6,9	Paniertes Seelachsfilet mit Kartoffeln Beilage: Remoulade Kalorien: 812* 1,3,4,4a,6,9,10,C	Schinkenbratwurst mit gestobten Bohnen und Kartoffelspeckpüree Kalorien: 614 1,4,4a,6,9,10,B,C,D,G	Gebratene Putenoberkeule mit Bratensoße, Rosenkohl und Kartoffeln Kalorien: 450* 4,4a,6,9,10
<b>Vegetarisch-Vital Menü Grün</b> Leicht & lecker Allergene/Zusatzstoffe	Karotten-Sesam Schnitzel auf Mais-Erbsegemüse mit Röstkartoffeln Beilage: Sour- Creme Kalorien: 591 BE 6,4* 1,4,4a,6,9,10,11	Cannelloni mit Spinat- und Käsefüllung mit Tomatensoße und Grana Padano Kalorien: 663 BE 4,2* 1,4,4a,6	Pilzgulasch mit Porreegemüse und Kartoffeln Kalorien: 282 BE 3,9* 1,4,4a,6,9	Bunte Tortellini mit Käsefüllung und Gorgonzolasoße Kalorien: 649 BE 5,6* 1,4,4a,6,9	Rotes Kichererbsen-Curry mit Brokkoli, Paprika, Zwiebeln und Reis Kalorien: 524 BE 6,7* 4,4a,9,10	Omelette mit Rahmspinat und Gnocchi Kalorien: 563 BE 5,8* 1,4,4a,6,9,C	Vegetarisches pan. Schnitzel mit Kräutersoße, Fingermöhren und Reis Kalorien: 427 BE 5,4* 1,4,4a,4d,6,9,12
<b>Diät-Menü Menü Blau</b> Auf diabetischer Basis Allergene/Zusatzstoffe	Paniertes Hähnchenschnitzel mit Rahmsoße, Brokkoli und Kartoffeln Kalorien: 384 BE 4* 1,4,4a,4c,6,9	Lammrollbraten aus der Keule in leichter Knoblauchsoße mit Romanesco und Reis Kalorien: 553 BE 3,6* 4,4a,6,9	Bratwurst „Thüringer Art“ mit Zwiebelsoße, Butterbohnen und Kartoffelpüree Kalorien: 465 BE 2,3 4,4a,6,9,10,B,C,D,G	Hackbraten in Rahmsoße mit buntem Gemüse und Kartoffeln Kalorien: 329 BE 3,6 1,4,4a,6,9	Putenbrust in Zwiebelcreme mit Karotten und Kartoffelpüree Kalorien: 437 BE 2,6* 4,4a,6,10	2 kleine Rinderfrikadellen mit Bratensoße, Erbsen und Kartoffeln Kalorien: 543 BE 3,9* 1,4,4a,6,9,10	2 zarte Schweinerückensteaks in Rahmsoße, gestobten Spargelstücken und Kartoffeln Kalorien: 466 BE 3 1,4,4a,6,9
<b>Hanseaten-Menü Menü Gold</b> Feinschmecker Menü Allergene/Zusatzstoffe	Rheinischer Rindersauerbraten mit Rosinensoße, Apfelsrotkohl und Kartoffelklößen Kalorien: 721* 4,4a,6,9	Putengeschnetzeltes in Pilzrahmsoße mit Rote Bete Gemüse und Kartoffeln Kalorien: 301* 4,4a,6,H	4 Hähnchenfleischbällchen mit Frischkäse gefüllt auf Balkangemüse, Kräuterhollandaise und Reis Kalorien: 615* 1,4,4a,4c,6,9	<b>GOURMETMENÜ</b> Gebratene Entenbrust in Rahmsoße mit Apfelsrotkohl und Kartoffelklöße Aufpreis: EUR 3,50 Kalorien: 961 4,4a,6,9	Schlachtplatte 1 Schweinesteak, 1 Rostbrat- und 1 Wiener Würstchen auf Sauerkraut mit Röstkartoffeln Kalorien: 733 4,4a,6,10,A,B,C,D,G,H	<b>Unsere Preise</b> Willkommensangebot: 5 Essen p.P. nur 30€ Jedes Essen nur 9,30€ (Gourmet +3,50€) ab 11 Essen im Monat nur 9,10€ ab 26 Essen im Monat nur 8,90€ Lieferung außerhalb Kaltenkirchen + 0,30€ Rechnungszähler+1,00€ *Essen ohne Schweinefleisch	
<b>International-Menü</b> Aus aller Welt Allergene/Zusatzstoffe	<b>TÜRKISCH</b> Köfta – 2 kleine Rindfleischfrikadellen gefüllt mit Gemüse und Weichkäse, dazu Paprika-Zwiebelsoße und Reis Kalorien: 546* 1,4,4a,6	<b>CHINESISCH</b> Hühnerfleisch „süß-sauer“ mit buntem Chinagemüse und Reis Kalorien: 458* 9,10,12,A,B	<b>ITALIENISCH</b> Spaghetti Bolognese mit gemischtem Hack und Grana Padano Kalorien: 691 1,4,4a,6	<b>THAILÄNDISCH</b> Gebratenes Tilapia-Filet (Buntbarsch) in roter Currysoße und Reis Kalorien: 458* 3,4,4a	<b>ITALIENISCH</b> Makkaroni in Pesto-Sahnesoße mit gebratenen Hähnchenbruststreifen Kalorien: 646* 1,4,4a,6,9	<b>Legende der Zusatzstoffe</b> A mit Farbstoff B mit Konservierungsstoff C mit Antioxidationsmittel D mit Geschmacksverstärker E geschweift F geschwärzt G mit Phosphat H mit Süßungsmittel Ienth. 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-techn-frei) 13 - Lupinen 14 - Weichtiere
<b>Salat</b> Für Kalorienbewusste Allergene/Zusatzstoffe	Ostseesalat mit Räucherlachs und Garnelen auf Eisberg, Tomaten, Croutons, Grana Padano, Hähnchenbrust Caesars-Dressing kleines Brötchen Kalorien: 400* 1,3,4,4a,5,6,10	Caesars Salat mit Römersalat, Tomaten, Croutons, Grana Padano, Hähnchenbrust Caesars-Dressing kleines Brötchen Kalorien: 564* 1,4,4a,6,10	Balkansalat mit Paprika, Mais, Gurken, Tomaten und Hähnchencrossies, Knoblauch - Dressing kleines Brötchen Kalorien: 648* 1,4,4a,6,9,10	Frühlingsalat mit Eisberg, Radicchio, Möhrenraspel, Cranberrys, Ziegenkäse Honig-Senf-Dressing kleines Brötchen Kalorien: 567* 1,4,4a,6,10,C,E	Bunter Chefsalat mit Eisberg, 2 1/2 Eiern, Käse- und Schinkenstreifen, American-Dressing kleines Brötchen Kalorien: 589 1,4,4a,6,10,B,C		
<b>Süß-/Kaltspeisen-Menü</b> Süßes und Pikantes Allergene/Zusatzstoffe	3 Eierpfannkuchen mit heißen Erdbeeren Kalorien: 521* 1,4,4a,6	Frikadelle mit Senf auf Krautsalat und Kartoffelsalat Kalorien: 807 1,4,4a,9,10,C,H	Rote Grütze mit Vanillesoße Kalorien: 565* 6	2 Gebratene Hähnchenbrustspieße auf Couscoussalat mit Minzjoghurt Kalorien: 639* 4,4a,6,9,12	Milchreis mit Kirschkompost Kalorien: 698* 6		Änderungen aus technischen Gründen vorbehalten

Die Auflistung der Allergene bezieht sich auf die 14 Hauptauslöser allergischer Lebensmittelreaktionen (Allergien 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.