

| SPEISEPLAN<br>Woche 29.  | MONTAG<br>13.07.2026  | DIENSTAG<br>14.07.2026  | MITTWOCH<br>15.07.2026  | DONNERSTAG<br>16.07.2026  | FREITAG<br>17.07.2026  | SAMSTAG<br>18.07.2026  | SONNTAG<br>19.07.2026   |
|--|---|---|---|---|--|--|---|
| <b>Deftiger Eintopf Menü Gelb</b><br><br>Eintopfmenü<br>Allergene/Zusatzstoffe         | <b>Holsteiner Erbseneintopf</b> mit Rauchfleisch und einer Bockwurst<br><br>Kalorien: 784<br>4,4a,9,B,C,G   | <b>„Minestrone“</b> Italienische Tomatensuppe mit Nudeln, Tomaten und Fleischklößen<br><br>Kalorien: 358<br>1,4,4a,6,9  | <b>Deftiger Schnittbohneintopf</b> mit magerem Schweinefleisch<br><br>Kalorien: 410<br>4,4a,9   | <b>Frühlingsuppentopf</b> nach Hausfrauen Art mit Lauch, Zwiebeln, Karotten, Nudeln und Hühnerfleisch<br><br>Kalorien: 372*<br>4,4a,9                             | <b>Blumenkohleintopf</b> mit Kartoffeleinlage und Geflügelwienern<br><br>Kalorien: 518*<br>1,4,4a,6,9,B,C  | <b>Ungarisches Kesselgulasch</b> mit Rindfleisch, Paprika, Gurke und Kartoffeleinlage<br><br>Kalorien: 382*<br>4,4a,9  | <b>Kartoffelsuppe „Holsteiner Art“</b> mit Speckstippe und Würstchen<br><br>Kalorien 654<br>4,4a,9,A,B,C,D,G  |
| <b>Tages-Menü Menü Rot</b><br><br>Schmackhafte Hausmannskost<br>Allergene/Zusatzstoffe | <b>Falscher Hase</b> mit Bratensoße, Apfelrotkohl und Kartoffeln<br><br>Kalorien: 362<br>1,4,4a,6,9,10  | <b>Nackensteak „Jäger Art“</b> mit Pilzsoße, Blumenkohl und Kartoffeln<br><br>Kalorien: 465<br>4,4a,6,B,C   | <b>Kohlroulade</b> mit Speckrahmsoße und Kartoffelpüree<br><br>Kalorien: 563<br>4,4a,6,9,B,C  | <b>Geflügel „Cordon Bleu“</b> in Rahmsoße mit Buttererbsen und Gnocchi<br><br>Kalorien: 534*<br>1,4,4a,6,9,B,C,G  | <b>Schinkenkrakauer</b> auf Speckkohl mit Kartoffeln<br><br>Kalorien: 562<br>4,4a,9,10,B,C,D,G   | <b>Lebergeschnetzeltes vom Rind</b> mit Apfel-Zwiebelsoße und Kartoffelpüree<br><br>Kalorien: 497*<br>4,4a,6   | <b>Truthahnrollbraten</b> in Sahnesoße, Pariser Karotten und Kartoffeln<br><br>Kalorien: 472*<br>4,4a,6,9   |
| <b>Vegetarisch-Vital Menü Grün</b><br><br>Leicht & Lecker<br>Allergene/Zusatzstoffe    | <b>Kürbisnudeln</b> Makkaroni mit einer Hokkaidokürbissoße<br>Beilage: Grüner Salat mit Kräuterdressing<br><br>Kalorien: 636 BE 6,7*<br>1,4,4a,6,9,10                         | <b>Eieromelette</b> in holländischer Soße mit Erbsen und Kartoffelpüree<br><br>Kalorien: 447 BE 3*<br>1,4,4a,6,9,C  | <b>Bolognese aus roten Linsen</b> mit Spaghetti<br><br>Kalorien: 442 BE 6,4*<br>4,4a,9  | <b>Pikantes Pilzgulasch</b> mit Zwiebeln, Lauch und Reis<br><br>Kalorien: 385 BE 6,4*<br>4,4a,6,9   | <b>Gerösteter Rosenkohl</b> in Nusssoße und Käse gebacken mit Kartoffelpüree<br><br>Kalorien: 727 BE 4,1*<br>4,4a,6,7,9                              | <b>Gebackener Camembert</b> in Knusperpanade auf Pfannengemüse mit Nudeln<br><br>Kalorien: 606 BE 5,7*<br>1,4,4a,6,9   | <b>Vegetarische Bratwurst</b> auf Sauerkraut mit Kartoffelpüree<br><br>Kalorien: 620 BE 4*<br>1,4,4a,6,C  |
| <b>Diät-Menü Menü Blau</b><br><br>Auf diabetischer Basis<br>Allergene/Zusatzstoffe     | <b>Hühnerfrikassee</b> mit Champignon- Spargelsoße mit Butterreis<br><br>Kalorien: 486 BE 5,6*<br>1,4,4a,6,9  | <b>Gefüllte Schweineroulade</b> mit Bratensoße, grünen Bohnen und Kartoffeln<br><br>Kalorien: 394 BE 2,8<br>4,4a,6,9,10,C   | <b>Gebratenes Hähnchenbrustfilet</b> in Rahmsoße mit Leipziger Allerlei und Kartoffeln<br><br>Kalorien: 323 BE 3,2*<br>4,4a,6,9                             | <b>Magerer Rinderbraten</b> in Meerrettichsoße mit Romanesco und Kartoffeln<br><br>Kalorien: 385 BE 2,9*<br>4,4a,6,9,10   | <b>Frisches Bratheringsfilet</b> auf Julienne Gemüse mit Petersiliensoße und Kartoffelpüree<br><br>Kalorien 486 BE 2,3*<br>1,4,4a,6,9                | <b>Thüringer Mettsteak</b> in Rahmsoße mit Blumenkohl in Rahm und Kartoffeln<br><br>Kalorien: 361 BE 3,4<br>1,4,4a,6,9,10  | <b>Hirschgulasch</b> in Wacholderrahm mit Speckpilzen und Spätzle<br><br>Kalorien: 472 BE 3,8<br>1,4,4a,6,9,B,C,H   |
| <b>Hanseaten-Menü Menü Gold</b><br><br>Feinschmecker Menü<br>Allergene/Zusatzstoffe    | <b>GOURMETMENÜ</b><br><b>Wildschweinbraten</b> in Backpflaumensoße mit Spitzkohl in Rahm und Semmelknödel<br><br><b>Aufpreis: EUR 3,50</b><br><br>Kalorien: 605<br>1,4,4a,6,9 | <b>Rehgulasch</b> in Preiselbeerssoße mit Rotkohl und Spätzle<br><br>Kalorien: 417*<br>1,4,4a,6,9,H   | <b>Gebratenes Hokifischfilet (Seehecht, MSC)</b> mit Kräutersahnesoße, Möhren und Kartoffeln<br><br>Kalorien: 348*<br>3,4,4a,6,9                            | <b>1 Paar Münchner Weißwürste</b> auf Sauerkraut mit Kartoffelspeckpüree<br>Beilage: Süßer Senf<br><br>Kalorien: 828<br>4,4a,6,10,B,C,G                           | <b>Gebratene Hähnchenbrust</b> mit Rahmsoße, Brokkoli und Spätzle<br><br>Kalorien: 370*<br>1,4,4a,6,9  | <b>Unsere Preise</b><br><b>Willkommensangebot: 5 Essen p.P. nur 39€</b><br>Jedes Essen <b>nur 9,80€</b> (Gourmet +3,50€)<br>ab <b>11 Essen</b> im Monat <b>nur 9,60€</b><br>ab <b>26 Essen</b> im Monat <b>nur 9,40€</b><br>Lieferung außerhalb Kaltenkirchen + 0,30€<br>Rechnungszähler+1,00€<br><b>*Essen ohne Schweinefleisch</b> |   |
| <b>International-Menü</b><br><br>Aus aller Welt<br>Allergene/Zusatzstoffe              | <b>GRIECHISCH</b><br><b>Fischroulade „Mykonos“</b> mit Spinat-Käsefüllung, Kräutersoße und Reis<br><br>Kalorien: 494*<br>3,4,4a,6,9,10  | <b>AMERIKANISCH</b><br><b>Louisiana/USA Makkaroni</b> mit Rindfleischbällchen und Cajun-Kokossoße<br>Beilage: Gurkensalat in Rahm<br>Kalorien: 825*<br>1,4,4a,6,9,10                        | <b>TÜRKISCH</b><br><b>Kebab vom Rind und Kalb</b> mit Tomatenreis<br>Beilage: Tzatziki<br><br>Kalorien: 803*<br>6,9   | <b>CHINESISCH</b><br><b>Schweinefleisch „süß-sauer“</b> mit buntem Chinagemüse und Reis<br><br>Kalorien: 542<br>9,10,12,A,B                                       | <b>ITALIENISCH</b><br><b>Lasagne</b> mit gemischtem Hack, Spinat, Tomatensoße und Grana Padano überbacken<br><br>Kalorien: 830<br>1,4,4a,6           | <b>Legende der Zusatzstoffe</b><br>A mit Farbstoff<br>B mit Konservierungsstoff<br>C mit Antioxidationsmittel<br>D mit Geschmacksverstärker<br>E geschwefelt<br>F geschwärzt<br>G mit Phosphat<br>H mit Süßungsmittel<br>I enth. Eine Phenylalaninquelle (Aspartam)<br>J gewachst  | <b>egende der Allergene</b><br>1 - Ei<br>2 - Erdnüsse<br>3 - Fisch<br>4 - Gluten<br>4a - Weizen<br>4b - Roggen<br>4c - Gerste<br>4d - Hafer<br>4e - Dinkel<br>4f - Kamut<br>5 - Krebstiere<br>6 - Milch einschl. Laktose<br>7 - Schalenfrüchte<br>7a - Mandeln<br>7b - Haselnuss<br>7c - Walnuss<br>7d - Cashewnuss<br>7e - Pekanuss<br>7f - Paranuss<br>7g - Pistazie<br>7h - Macadamianuss<br>8 - Schwefeldioxid/Sulfite<br>9 - Sellerie<br>10 - Senf<br>11 - Sesam<br>12 - Soja (gen-tech-frei)<br>13 - Lupinen<br>14 - Weichtiere |
| <b>Salat</b><br><br>Für Kalorienbewusste<br>Allergene/Zusatzstoffe                     | <b>Bunter Chefsalat</b> mit Käse, Schinkenstreifen und 2 1/2 Eiern<br><br>American-Dressing<br>kleines Brötchen<br><br>Kalorien: 585<br>1,4,4a,6,10,B,C                       | <b>Sizilianischer Salat</b> Paprika, Tomaten, Oliven, Zwiebeln, Hirtenkäse, Krautsalat, Geflügel-Mettwurst, Knoblauch-Dressing<br>kleines Brötchen<br>Kalorien: 699*<br>1,4,4a,6,10,A,B,C,H | <b>Canarischer Salat</b> mit Eisberg, Tomate, Gurke, Zwiebel, Thunfisch,<br><br>Kräuter-Dressing<br>kleines Brötchen<br><br>Kalorien: 664*<br>1,3,4,4a,6,10 | <b>Salat „Paradies“</b> mit Eisberg, Ananas, Gurken, Karotten, Tomaten, Nuggets,<br><br>Curry-Dressing<br>kleines Brötchen<br><br>Kalorien: 705*<br>1,4,4a,6,9,10 | <b>Mozzarella Salat</b> mit Eisberg, Tomaten, Zwiebeln, Mozzarella,<br><br>Italian-Dressing<br>kleines Brötchen<br><br>Kalorien: 521*<br>1,4,4a,6,10 |  |   |
| <b>Süß-/Kaltspeisen-Menü</b><br><br>Süßes und Pikantes<br>Allergene/Zusatzstoffe       | <b>Magere Sülze</b> mit Remoulade und Kartoffelsalat „natur“<br><br>Kalorien: 630<br>1,6,10,A,B,C,D   | <b>Hamburger Rote Grütze</b> mit Vanillesoße<br><br>Kalorien: 565*<br>6   | <b>Paniertes Schweineschnitzel</b> mit Gewürzgurke und buntem Kartoffelsalat<br><br>Kalorien: 660<br>1,4,4a,6,10  | <b>Milchreis</b> mit Kirschkompott<br><br>Kalorien: 698*<br>6   | <b>Geräucherte Putenbrust</b> mit Ananas auf Waldorfsalat dazu Weißbrot und Butter<br><br>Kalorien: 830*<br>1,4,4a,6,9,10,A,B,C,G                    |  | <i>Änderungen aus technischen Gründen vorbehalten</i>   |

Die Auflistung der Allergene bezieht sich auf die 14 Hauptauslöser allergischer Lebensmittelreaktionen (Allergien und Unverträglichkeiten). Eine Nennung erfolgt, wenn die vorbezichneten 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.