

Menüplan

Woche vom 29.09.2025 - 05.10.2025



Lilienthaler Diakonie
Begegnung & Leben

Freundliche Küche

leicht und lecker

(unsere leichte Kost)

Heim- und Fernweh

(unsere Vollkost)

warm und wohltuend

(unsere Suppen)

kalt und knackig

(unsere Salate)

süß und sündlos

(unsere Nachspeisen)

Montag,
29.09.2025

	
Penne	Glu/Glu1
mit Herbstgemüse	
in Sahnesoße	Mi/Sel
613 kcal / 2586 kJ / 13,5 g F / 7,7 g ges. Fs / 102,0 g KH / 12,9 g Z / 19,0 g E / 1,3 g S	

	
Spinat-Knödel mit	Ei/Glu/Glu1/Mi
Petersiliensoße, dazu	Mi/Sel
Rote Bete und Möhren aus dem Ofen	
563 kcal / 2362 kJ / 23,1 g F / 13,9 g ges. Fs / 60,9 g KH / 18,0 g Z / 23,9 g E / 4,7 g S	

Irish Stew	
(irischer Lamm-Eintopf)	
dazu Baguette	Glu
408 kcal / 1691 kJ / 4,0 g F / 0,7 g ges. Fs / 75,3 g KH / 13,4 g Z / 12,8 g E / 3,0 g S	

	
Großer Salatteller	2/Sel/Sen
Gebratene Pilze	
Honig-Senf	Mi/Sen
Roggenbrötchen	Glu/Glu1/Glu2/Glu3
415 kcal / 1740 kJ / 6,2 g F / 2,6 g ges. Fs / 64,0 g KH / 15,0 g Z / 19,3 g E / 2,0 g S	

Birnen	9
62 kcal / 262 kJ / 0,4 g F / 0,0 g ges. Fs / 14,8 g KH / 12,2 g Z / 0,6 g E / 0,0 g S	

Dienstag
30.09.2025

Kartoffeln	
mit Romanesco und Lachs-Remoulade	1/5/Ei/Fi/Sen
1141 kcal / 4717 kJ / 100,4 g F / 8,2 g ges. Fs / 36,1 g KH / 6,6 g Z / 18,8 g E / 2,4 g S	

Moussaka,	Ei/Glu/Glu1/Mi
(griech. Auberginen-Hackfleisch-Auflauf)	
dazu Reis	
500 kcal / 2092 kJ / 16,9 g F / 8,8 g ges. Fs / 64,8 g KH / 15,9 g Z / 21,6 g E / 1,2 g S	

	
Schwarzwurzel-cremesuppe	Mi
dazu Sonnenblumen-kernbrötchen	Glu/Glu1/Glu2/Glu3/Glu4
502 kcal / 2091 kJ / 25,1 g F / 13,4 g ges. Fs / 45,4 g KH / 10,3 g Z / 14,0 g E / 4,5 g S	

Großer Salatteller	2/Sel/Sen
Curry-Dressing,	Ei/Mi/Sen
Hähnchenbrust, dazu Dinkelbrötchen	Glu/Glu1
745 kcal / 3105 kJ / 36,5 g F / 4,9 g ges. Fs / 54,2 g KH / 19,1 g Z / 43,6 g E / 1,6 g S	

Stracciatella-Joghurt	Mi/So
97 kcal / 405 kJ / 3,9 g F / 2,6 g ges. Fs / 11,5 g KH / 10,6 g Z / 3,6 g E / 0,1 g S	

Mittwoch,
01.10.2025

Hühnerfrikassee	Glu/Glu1/Mi/Sel
mit Julienne-Gemüse und Reis	
675 kcal / 2850 kJ / 29,9 g F / 18,4 g ges. Fs / 76,4 g KH / 14,5 g Z / 25,2 g E / 2,8 g S	

	
Gemüse-Schnitzel	Glu/Glu1/Sel
mit Pilzrahmsauce und Kartoffeln	Mi/Sel
412 kcal / 1731 kJ / 7,2 g F / 3,8 g ges. Fs / 71,2 g KH / 13,8 g Z / 13,5 g E / 1,2 g S	

	
Tomatencremesuppe	Mi
mit Grießklößchen	Ei/Glu/Glu1/Mi
dazu Weizenbrötchen	Glu/Glu1/Glu3
528 kcal / 2202 kJ / 24,6 g F / 14,1 g ges. Fs / 59,8 g KH / 20,7 g Z / 15,0 g E / 1,9 g S	

	
Großer Salatteller	2/Sel/Sen
Apfel-Kürbis-Dressing	Sen
Ziegenkäse	1/Mi
Baguette	Glu
665 kcal / 2759 kJ / 24,1 g F / 10,0 g ges. Fs / 79,6 g KH / 18,6 g Z / 26,0 g E / 2,7 g S	

Äpfel	9
62 kcal / 258 kJ / 0,0 g F / 0,0 g ges. Fs / 14,6 g KH / 13,4 g Z / 0,4 g E / 0,0 g S	

Donnerstag,
02.10.2025

Putengulasch	Mi
in Tomatensoße, dazu Kartoffeln und Zucchini	
481 kcal / 2005 kJ / 21,6 g F / 12,3 g ges. Fs / 41,5 g KH / 12,6 g Z / 28,4 g E / 1,4 g S	

	
Mac and Cheese,	4/8/Glu/Glu1/Mi/Sen
(die gesunde Variante)	
dazu Chinakohl-Möhrensalat	Mi/Sel Sen
647 kcal / 2707 kJ / 32,0 g F / 20,3 g ges. Fs / 61,7 g KH / 15,7 g Z / 24,9 g E / 3,2 g S	

Erbseneintopf	1/2/8/Sel
mit Mettenden und Kassler	
dazu Landbrot	Glu
501 kcal / 2108 kJ / 13,0 g F / 4,0 g ges. Fs / 68,0 g KH / 6,5 g Z / 24,9 g E / 2,6 g S	

Großer Salatteller	2/Sel/Sen
Joghurt-Dressing	Mi
Thunfisch + Ei	Ei/Fi
Ciabatta	Glu/Glu1/Glu2/Glu3
398 kcal / 1664 kJ / 10,9 g F / 3,0 g ges. Fs / 46,8 g KH / 13,2 g Z / 23,0 g E / 1,8 g S	

Schokoladen-Pudding	Mi
126 kcal / 530 kJ / 4,5 g F / 2,9 g ges. Fs / 16,5 g KH / 9,1 g Z / 4,3 g E / 0,2 g S	

Freitag,
03.10.2025

Scholle	Fi/Glu
mit Kräuterbutter,	Mi
Kartoffelstampf und Pastinaken-Möhren-Gemüse	10/Mi/SO2 Mi
874 kcal / 3635 kJ / 55,6 g F / 33,0 g ges. Fs / 58,2 g KH / 13,8 g Z / 29,7 g E / 2,2 g S	

	
Gemüse-Tofu-Curry	Sel/Sen/Ses/SO
mit Rotkohlstreifen, dazu Rote-Bete-Reis	
474 kcal / 1986 kJ / 18,8 g F / 10,6 g ges. Fs / 53,0 g KH / 9,2 g Z / 20,2 g E / 2,5 g S	

	
Brokkoli-Suppe	Mi/Sel
mit Croutons	Glu/Mi
dazu Mehrkornbrötchen	Glu/Glu1/Glu2/Glu3/Glu4/Ses
537 kcal / 2239 kJ / 32,2 g F / 19,5 g ges. Fs / 45,6 g KH / 8,5 g Z / 13,4 g E / 3,8 g S	

	
Großer Salatteller	2/Sel/Sen
Balsamico	Sen/SO2
Mozzarella	Mi
Mehrkornbrötchen	Glu/Glu1/Glu2/Glu3/Glu4/Ses
511 kcal / 2138 kJ / 22,5 g F / 7,6 g ges. Fs / 49,6 g KH / 19,6 g Z / 22,1 g E / 1,3 g S	

Fruchtmus	2
83 kcal / 347 kJ / 0,4 g F / 0,1 g ges. Fs / 17,5 g KH / 15,1 g Z / 0,8 g E / 0,1 g S	

Samstag,
04.10.2025

Möhren-Kartoffeleintopf	Sel
mit Rindfleisch	
Dinkelbrötchen	Glu/Glu1
327 kcal / 1375 kJ / 6,7 g F / 0,2 g ges. Fs / 45,1 g KH / 8,1 g Z / 18,2 g E / 1,9 g S	

	
Gemüse-Quiche	Ei/Glu/Glu1/Mi
mit Paprika-Tomatensoße, dazu Gurkensalat	2/SO2
676 kcal / 2824 kJ / 39,4 g F / 19,4 g ges. Fs / 52,9 g KH / 21,3 g Z / 25,3 g E / 2,0 g S	

0 kcal / 0 kJ / 0 g F / 0 g ges. Fs / 0 g KH / 0 g Z / 0 g E / 0 g S	

0 kcal / 0 kJ / 0 g F / 0 g ges. Fs / 0 g KH / 0 g Z / 0 g E / 0 g S	

Apfel-Zimt-Milchreis	2/Mi
98 kcal / 414 kJ / 2,6 g F / 1,7 g ges. Fs / 15,3 g KH / 8,2 g Z / 2,9 g E / 0,1 g S	

Sonntag
05.10.2025

Hähnchenbrustfilet	
mit Kaisergemüse in Soße, dazu Eier-Spätzle	Ei/Glu/Glu1/Mi
570 kcal / 2391 kJ / 19,5 g F / 7,2 g ges. Fs / 55,3 g KH / 3,5 g Z / 40,7 g E / 4,2 g S	

	
Senf-Rahm-Spitzkohl	Glu/Mi/Sen
mit gekochtem Ei und Kartoffeln	Ei
487 kcal / 2029 kJ / 28,0 g F / 12,5 g ges. Fs / 37,2 g KH / 7,8 g Z / 19,0 g E / 1,6 g S	

0 kcal / 0 kJ / 0 g F / 0 g ges. Fs / 0 g KH / 0 g Z / 0 g E / 0 g S	

0 kcal / 0 kJ / 0 g F / 0 g ges. Fs / 0 g KH / 0 g Z / 0 g E / 0 g S	

Vanille-Pudding mit Schokoladensoße	Mi
155 kcal / 651 kJ / 4,2 g F / 2,7 g ges. Fs / 25,1 g KH / 17,5 g Z / 4,0 g E / 0,2 g S	

Menüplan

Woche vom 06.10.2025 - 12.10.2025



Lilienthaler Diakonie
Begegnung & Leben

Freundliche Küche

leicht und lecker

(unsere leichte Kost)

Heim- und Fernweh

(unsere Vollkost)

warm und wohltuend

(unsere Suppen)

kalt und knackig

(unsere Salate)

süß und sündlos

(unsere Nachspeisen)

Montag,
06.10.2025

 Schwarzwurzel-
Frikasse
mit vegetarischem
Hühnchen,
dazu Kartoffeln

Glu/Glu1/Mi

So

Currywurst mit
Kartoffeln aus dem
Ofen
und Krautsalat

3/6/8/Glu/Glu3/
Sel

SO2

 Blumenkohlsuppe,
dazu Laugengebäck

10/Mi/SO2

Glu/Glu1/Glu3

 Großer Salatteller
Honig-Senf-
Dressing,
Gebratene Pilze,
dazu Laugengebäck

2/Sel/Sen

Mi/Sen

Glu/Glu1/Glu3

Bananen

417 kcal / 1740 kJ / 12,7 g F / 4,7 g ges. Fs / 43,1 g KH / 7,5 g Z / 23,8 g E / 2,6 g S

582 kcal / 2429 kJ / 27,4 g F / 9,5 g ges. Fs / 59,0 g KH / 25,4 g Z / 20,5 g E / 8,5 g S

438 kcal / 1825 kJ / 21,9 g F / 12,0 g ges. Fs / 43,4 g KH / 9,5 g Z / 13,7 g E / 0,8 g S

305 kcal / 1281 kJ / 5,9 g F / 2,6 g ges. Fs / 45,2 g KH / 14,3 g Z / 14,1 g E / 1,4 g S

109 kcal / 452 kJ / 0,2 g F / 0,1 g ges. Fs / 24,2 g KH / 20,8 g Z / 1,4 g E / 0,0 g S

Dienstag
07.10.2025

 fruchtiges Gemüse-
Curry mit
Pak choi und
Süßkartoffel
dazu Basmatireis
und geröstete
Cashewkerne

Glu/Glu1

Nü/Nü4

Spirelli
mit Bolognese (Rind)
und
geriebenem
Hartkäse

Glu/Glu1

Sel

1/Ei/Mi

 Kartoffel-
Lauchcremesuppe,
dazu Sauerteigbrot

Mi

Glu/Glu1/Glu2/
Glu3/Glu4

Großer Salatteller
Curry Dressing
Hähnchenbrust
Sauerteigbrot

2/Sel/Sen

Ei/Mi/Sen

Glu/Glu1/Glu2/
Glu3/Glu4

Erdbeer-Joghurt

Mi

395 kcal / 1666 kJ / 9,5 g F / 5,0 g ges. Fs / 66,0 g KH / 11,1 g Z / 8,7 g E / 0,6 g S

588 kcal / 2479 kJ / 8,3 g F / 4,0 g ges. Fs / 93,5 g KH / 11,5 g Z / 31,6 g E / 0,4 g S

488 kcal / 2031 kJ / 26,4 g F / 15,9 g ges. Fs / 45,9 g KH / 12,6 g Z / 13,0 g E / 1,7 g S

710 kcal / 2963 kJ / 33,3 g F / 4,9 g ges. Fs / 53,8 g KH / 19,7 g Z / 41,8 g E / 2,2 g S

111 kcal / 468 kJ / 3,9 g F / 2,5 g ges. Fs / 14,4 g KH / 14,4 g Z / 3,7 g E / 0,1 g S

Mittwoch,
08.10.2025

 Kürbis-Lasagne mit
Mozzarella
dazu Blattsalat
Curry Dressing

Glu/Glu1/Mi

Ei/Mi/Sen

Leberkäse
(Rind/Schwein)
mit Bratensoße,
Bayrisch Kraut und
Kartoffelstampf

1/2/8/Mi

1/2/8/Sel/Sen

10/Mi/SO2

Glu/Glu1/Glu3

 Linsen-Eintopf
(süß-sauer)
dazu
Weizenbrötchen

Sel/SO2

Glu/Glu1/Glu3

 Großer Salatteller
Apfel-Kürbis-
Dressing
Ziegenkäse
Weizenbrötchen

2/Sel/Sen

Sen

1/Mi

Glu/Glu1/Glu3

Äpfel

9

961 kcal / 4007 kJ / 60,4 g F / 21,7 g ges. Fs / 77,8 g KH / 30,4 g Z / 29,3 g E / 2,2 g S

723 kcal / 3005 kJ / 53,8 g F / 14,8 g ges. Fs / 37,5 g KH / 14,5 g Z / 21,5 g E / 6,4 g S

405 kcal / 1706 kJ / 3,0 g F / 0,5 g ges. Fs / 70,1 g KH / 9,7 g Z / 18,9 g E / 4,4 g S

531 kcal / 2219 kJ / 21,8 g F / 9,7 g ges. Fs / 55,6 g KH / 18,0 g Z / 22,9 g E / 2,0 g S

62 kcal / 258 kJ / 0,0 g F / 0,0 g ges. Fs / 14,6 g KH / 13,4 g Z / 0,4 g E / 0,0 g S

Donnerstag,
09.10.2025

Hähnchenbrust
mit Möhrenrahm-
Gemüse
und Kartoffeln

Mi

 Falafel
Tomaten-
Gemüsecreme-
soße
Bulgur

Glu/Glu1

Mi

Glu/Glu1

 Selleriecreme-
suppe,
dazu Baguette

Mi/Sel

Glu

Großer Salatteller
Joghurt-Dressing
Thunfisch + Ei
Baguette

2/Sel/Sen

Mi

Ei/Fi

Glu

Pudding mit
Karamell-
geschmack

Mi

374 kcal / 1567 kJ / 8,0 g F / 4,5 g ges. Fs / 40,3 g KH / 9,6 g Z / 31,8 g E / 1,6 g S

514 kcal / 2159 kJ / 15,1 g F / 4,2 g ges. Fs / 74,8 g KH / 10,0 g Z / 14,9 g E / 1,7 g S

631 kcal / 2607 kJ / 34,1 g F / 20,9 g ges. Fs / 62,8 g KH / 10,4 g Z / 13,9 g E / 3,8 g S

551 kcal / 2290 kJ / 13,1 g F / 3,3 g ges. Fs / 74,8 g KH / 13,7 g Z / 27,4 g E / 2,7 g S

116 kcal / 487 kJ / 4,3 g F / 2,8 g ges. Fs / 15,0 g KH / 14,6 g Z / 4,2 g E / 0,2 g S

Freitag,
10.10.2025

Fischfilet
mit Senfsoße,
Blattspinat
und Salzkartoffeln

Fi

Brokkoli-
Blumenkohl mit
Schinken (Schwein) in
Rahmsoße
dazu Kartoffeln und
Blattsalat

Glu/Glu1/Mi

1/2/8

 afrikanischer
Erdnuss-Eintopf
mit Mangold,
dazu Fladenbrot

2/Erd/Sel/Sen

Glu/Glu1/Glu3/
Ses

 Großer Salatteller
Balsamico
Mozzarella
Fladenbrot

2/Sel/Sen

Sen/SO2

Mi

Glu/Glu1/Glu3/
Ses

Apfel-Crumble
mit Vanillesoße

2/Glu/Glu1/Mi

417 kcal / 1741 kJ / 16,1 g F / 8,1 g ges. Fs / 33,6 g KH / 4,0 g Z / 32,5 g E / 2,4 g S

422 kcal / 1761 kJ / 18,2 g F / 5,5 g ges. Fs / 42,7 g KH / 13,6 g Z / 19,3 g E / 2,0 g S

638 kcal / 2643 kJ / 35,7 g F / 5,0 g ges. Fs / 47,5 g KH / 11,8 g Z / 25,4 g E / 4,3 g S

531 kcal / 2204 kJ / 23,4 g F / 7,6 g ges. Fs / 53,1 g KH / 18,8 g Z / 21,9 g E / 1,4 g S

182 kcal / 763 kJ / 8,1 g F / 4,9 g ges. Fs / 23,0 g KH / 13,6 g Z / 2,5 g E / 0,3 g S

Samstag,
11.10.2025

 Farfalle
mit Spinat-Pesto,
dazu Blattsalat mit
Joghurt-Dressing

Glu/Glu1

1/Ei/Mi

Mi

Gyrossuppe
(Schwein)
dazu
Dinkelbrötchen

Glu/Glu1/Mi/Se
l/Sen/So

Glu/Glu1

0 kcal / 0 kJ / 0 g F / 0 g ges. Fs / 0 g KH / 0 g Z / 0 g E / 0 g S

0 kcal / 0 kJ / 0 g F / 0 g ges. Fs / 0 g KH / 0 g Z / 0 g E / 0 g S

Ki-Ba-Quark
(Kirsch-Banane)

2/4/Mi

979 kcal / 4087 kJ / 56,4 g F / 9,6 g ges. Fs / 87,2 g KH / 8,0 g Z / 27,5 g E / 0,4 g S

472 kcal / 1992 kJ / 16,4 g F / 7,2 g ges. Fs / 50,0 g KH / 17,4 g Z / 28,3 g E / 3,7 g S

0 kcal / 0 kJ / 0 g F / 0 g ges. Fs / 0 g KH / 0 g Z / 0 g E / 0 g S

0 kcal / 0 kJ / 0 g F / 0 g ges. Fs / 0 g KH / 0 g Z / 0 g E / 0 g S

90 kcal / 381 kJ / 0,2 g F / 0,1 g ges. Fs / 11,9 g KH / 11,4 g Z / 9,8 g E / 0,1 g S

Sonntag
12.10.2025

 Pfannkuchen
mit warmen
Kirschen

8/Ei/Glu/Glu1/
Mi

ostfriesischer Snirtje-
Braten
(Schwein)
mit Apfelrotkohl
und Kartoffeln

Glu/Glu1/Mi/Se
l/Sen/So

Glu/Glu1/Glu2/
Glu3/Glu4

0 kcal / 0 kJ / 0 g F / 0 g ges. Fs / 0 g KH / 0 g Z / 0 g E / 0 g S

0 kcal / 0 kJ / 0 g F / 0 g ges. Fs / 0 g KH / 0 g Z / 0 g E / 0 g S

Grießbrei mit Birne

9/Glu/Glu1/Mi

595 kcal / 2509 kJ / 12,0 g F / 3,4 g ges. Fs / 97,8 g KH / 43,1 g Z / 18,2 g E / 1,4 g S

460 kcal / 1926 kJ / 16,8 g F / 6,6 g ges. Fs / 42,6 g KH / 14,1 g Z / 30,6 g E / 0,4 g S

0 kcal / 0 kJ / 0 g F / 0 g ges. Fs / 0 g KH / 0 g Z / 0 g E / 0 g S

0 kcal / 0 kJ / 0 g F / 0 g ges. Fs / 0 g KH / 0 g Z / 0 g E / 0 g S

86 kcal / 362 kJ / 1,1 g F / 0,7 g ges. Fs / 15,9 g KH / 10,3 g Z / 3,1 g E / 0,1 g S

Menüplan

Woche vom 13.10.2025 - 19.10.2025



Lilienthaler Diakonie
Begegnung & Leben

Freundliche Küche

leicht und lecker

(unsere leichte Kost)

Heim- und Fernweh

(unsere Vollkost)

warm und wohltuend

(unsere Suppen)

kalt und knackig

(unsere Salate)

süß und sündlos

(unsere Nachspeisen)

Montag,
13.10.2025

Bratwurst (vegg)

geschmortem
Fenchel in
Knoblauch-

Parmesansoße,
dazu Sesam-

Kartoffeln

Asia-Nudelpfanne

(Mie-Nudeln, Chinakohl,
Pilze

Schweinehackfleisch,
Bambus)

Asia-Ketchup-Soße

Rinderbrühe

mit Grießnocken,

Möhren und
Petersilie,
dazu

Dinkelbrötchen

Großer Salatteller

Honig-Senf-
Dressing

Gebratene Pilze

Dinkelbrötchen

Orangen

1

699 kcal / 2900 kJ / 48,5 g F / 17,3 g ges. Fs / 38,1 g KH / 6,7 g Z / 22,4 g E / 4,1 g S

556 kcal / 2345 kJ / 13,7 g F / 0,9 g ges. Fs / 73,6 g KH / 14,2 g Z / 29,0 g E / 6,4 g S

294 kcal / 1230 kJ / 10,8 g F / 5,7 g ges. Fs / 38,9 g KH / 4,3 g Z / 8,3 g E / 0,9 g S

328 kcal / 1381 kJ / 5,7 g F / 2,6 g ges. Fs / 48,8 g KH / 14,6 g Z / 15,5 g E / 1,6 g S

62 kcal / 261 kJ / 0,3 g F / 0,0 g ges. Fs / 11,8 g KH / 11,8 g Z / 1,4 g E / 0,0 g S

Dienstag
14.10.2025

Milchreis

mit Apfel-
Birnenkompott

und Zimt & Zucker

Balsamico-
Linsengemüse

mit Gnocchi und

geriebenem Käse,

dazu

Möhrenrohkost

Gyrossuppe

dazu Ciabatta

Großer Salatteller

Curry Dressing

Hähnchenbrust

Ciabatta

Birnen-Quarkauflauf

338 kcal / 1423 kJ / 6,9 g F / 4,4 g ges. Fs / 59,4 g KH / 39,4 g Z / 7,8 g E / 0,3 g S

676 kcal / 2847 kJ / 18,6 g F / 3,7 g ges. Fs / 104,7 g KH / 11,6 g Z / 16,0 g E / 3,7 g S

466 kcal / 1960 kJ / 16,2 g F / 7,2 g ges. Fs / 49,2 g KH / 17,0 g Z / 27,7 g E / 3,8 g S

681 kcal / 2839 kJ / 31,4 g F / 4,7 g ges. Fs / 53,4 g KH / 18,7 g Z / 40,7 g E / 2,3 g S

199 kcal / 834 kJ / 10,7 g F / 3,8 g ges. Fs / 13,2 g KH / 10,7 g Z / 11,5 g E / 0,2 g S

Mittwoch,
15.10.2025

Gratinierter
Schwarzwurzel

mit Kurkumasoße

und Möhren-
Kartoffelstampf

Hähnchenkeule

mit Kartoffel-Mais-
Zwiebel-Gemüse

dazu Barbecue-
Soße

Kürbiscrème-suppe,

dazu Baguette

Großer Salatteller

Apfel-Kürbis-
Dressing

Ziegenkäse

Baguette

Pflaumen

416 kcal / 1725 kJ / 22,6 g F / 14,3 g ges. Fs / 29,6 g KH / 15,3 g Z / 11,8 g E / 1,9 g S

569 kcal / 2392 kJ / 18,8 g F / 5,8 g ges. Fs / 66,1 g KH / 35,4 g Z / 31,2 g E / 4,2 g S

401 kcal / 1663 kJ / 19,1 g F / 10,6 g ges. Fs / 51,4 g KH / 22,2 g Z / 9,0 g E / 3,2 g S

525 kcal / 2183 kJ / 22,5 g F / 9,8 g ges. Fs / 53,6 g KH / 18,2 g Z / 21,8 g E / 1,9 g S

45 kcal / 187 kJ / 0,2 g F / 0,0 g ges. Fs / 10,2 g KH / 8,8 g Z / 0,6 g E / 0,0 g S

Donnerstag,
16.10.2025

Rinder-Gulasch
mit Wurzelgemüse

Schwarzwurzel/Möhre

dazu Kartoffeln

Tomaten-Oliven-
Risotto mit
paniertem
Hirtenkäse, dazu

Gurken-Joghurt-
Salat

Tomatensuppe mit
Gemüse

und Nudeln

Weizenbrötchen

Großer Salatteller

Joghurt-Dressing

Thunfisch + Ei

Weizenbrötchen

Pudding mit
Nussgeschmack

357 kcal / 1494 kJ / 7,9 g F / 3,2 g ges. Fs / 36,6 g KH / 6,7 g Z / 30,2 g E / 0,4 g S

609 kcal / 2537 kJ / 39,2 g F / 21,5 g ges. Fs / 39,2 g KH / 7,5 g Z / 23,7 g E / 5,5 g S

331 kcal / 1392 kJ / 1,9 g F / 0,4 g ges. Fs / 60,9 g KH / 15,4 g Z / 13,3 g E / 1,4 g S

417 kcal / 1750 kJ / 10,8 g F / 3,0 g ges. Fs / 50,8 g KH / 13,1 g Z / 24,3 g E / 1,9 g S

83 kcal / 351 kJ / 1,8 g F / 1,1 g ges. Fs / 13,1 g KH / 12,6 g Z / 3,8 g E / 0,1 g S

Freitag,
17.10.2025

Fischgratin mit

Brokkoli, Zucchini, Pesto
und Mozzarella,

dazu

Tomatenrahmsoße

und Reis

Spiral-Nudeln

"Rote Liebe"
(Tomate-Ricotta)

dazu Maissalat

Pastinaken-
cremesuppe,

dazu Mehrkornbrot

Großer Salatteller

Balsamico

Mozzarella

Mehrkornbrot

Rührkuchen mit
Obst

512 kcal / 2141 kJ / 18,6 g F / 8,9 g ges. Fs / 54,7 g KH / 9,6 g Z / 29,4 g E / 2,6 g S

660 kcal / 2787 kJ / 12,0 g F / 2,9 g ges. Fs / 115,6 g KH / 26,8 g Z / 20,6 g E / 0,4 g S

550 kcal / 2289 kJ / 32,0 g F / 19,1 g ges. Fs / 48,7 g KH / 16,1 g Z / 10,5 g E / 3,5 g S

523 kcal / 2187 kJ / 23,2 g F / 7,6 g ges. Fs / 50,5 g KH / 19,5 g Z / 22,3 g E / 1,3 g S

314 kcal / 1303 kJ / 18,4 g F / 10,7 g ges. Fs / 32,2 g KH / 17,5 g Z / 4,8 g E / 0,1 g S

Samstag,
18.10.2025

Orecchiette
(Öhrchennudeln)

mit Möhren-Pesto

und gratiniertem
Blattspinat

Mokturtle-Suppe

(Rind/Schwein)

Weizenbrötchen

Fruchtmus

773 kcal / 3215 kJ / 42,6 g F / 9,1 g ges. Fs / 67,3 g KH / 8,8 g Z / 27,5 g E / 2,0 g S

556 kcal / 2325 kJ / 26,7 g F / 11,4 g ges. Fs / 40,5 g KH / 6,8 g Z / 35,4 g E / 2,8 g S

0 kcal / 0 kJ / 0 g F / 0 g ges. Fs / 0 g KH / 0 g Z / 0 g E / 0 g S

0 kcal / 0 kJ / 0 g F / 0 g ges. Fs / 0 g KH / 0 g Z / 0 g E / 0 g S

83 kcal / 347 kJ / 0,4 g F / 0,1 g ges. Fs / 17,5 g KH / 15,1 g Z / 0,8 g E / 0,1 g S

Sonntag
19.10.2025

Champignon-Pizza,

dazu Tomaten-
Gurken-Salat

Mini-Haxen (Schwein)

mir Soße, Erbsen-
Möhren-Gemüse
und

Kartoffeln

Preiselbeer-Joghurt

558 kcal / 2349 kJ / 14,4 g F / 5,7 g ges. Fs / 87,2 g KH / 20,1 g Z / 17,0 g E / 2,7 g S

630 kcal / 2630 kJ / 27,4 g F / 12,4 g ges. Fs / 46,2 g KH / 10,2 g Z / 46,5 g E / 6,4 g S

0 kcal / 0 kJ / 0 g F / 0 g ges. Fs / 0 g KH / 0 g Z / 0 g E / 0 g S

0 kcal / 0 kJ / 0 g F / 0 g ges. Fs / 0 g KH / 0 g Z / 0 g E / 0 g S

109 kcal / 461 kJ / 3,2 g F / 2,0 g ges. Fs / 14,1 g KH / 13,5 g Z / 5,4 g E / 0,1 g S

Menüplan

Woche vom 20.10.2025 - 26.10.2025



Lilienthaler Diakonie
Begegnung & Leben

Freundliche Küche

leicht und lecker

(unsere leichte Kost)

Heim- und Fernweh

(unsere Vollkost)

warm und wohltuend

(unsere Suppen)

kalt und knackig

(unsere Salate)

süß und sündlos

(unsere Nachspeisen)

Montag,
20.10.2025

Bulgur-Salat mit
Fenchel, Zucchini und
Möhre
dazu
Hähnchenbrustfilet
und Zitronen-
Knoblauch-Dip

Glu/Glu1

Mi

479 kcal / 2000 kJ / 21,5 g F / 10,8 g ges. Fs / 27,7 g KH / 7,4 g Z / 34,8 g E / 0,8 g S

Penne mit
Erbsensoße mit
Feta,
dazu Chinakohl-
Möhrensalat

Glu/Glu1

1/Ei/Mi/Sel

Sen

662 kcal / 2788 kJ / 18,6 g F / 11,7 g ges. Fs / 95,3 g KH / 9,7 g Z / 25,0 g E / 1,4 g S

cremige
Mangoldsuppe,
dazu
Dinkelbrötchen

Mi/Sel

Glu/Glu1

405 kcal / 1688 kJ / 22,8 g F / 13,7 g ges. Fs / 34,9 g KH / 9,4 g Z / 11,6 g E / 3,3 g S

Großer Salatteller
Honig-Senf-Drssing

2/Sel/Sen

Mi/Sen

Gebratene Pilze

Dinkelbrötchen

Glu/Glu1

328 kcal / 1381 kJ / 5,7 g F / 2,6 g ges. Fs / 48,8 g KH / 14,6 g Z / 15,5 g E / 1,6 g S

Kiwis

46 kcal / 193 kJ / 0,5 g F / 0,1 g ges. Fs / 7,8 g KH / 7,8 g Z / 0,8 g E / 0,0 g S

Dienstag
21.10.2025

Kartoffelaufauf
mit Herbstgemüse
und Emmentaler
(Pastinake, Steckrübe,
Schwartzwurzel
dazu Kürbis
süß/sauer

3/Mi

568 kcal / 2366 kJ / 28,9 g F / 19,0 g ges. Fs / 58,0 g KH / 25,4 g Z / 13,7 g E / 2,2 g S

Bremer Knipp
(Schwein)
mit Salzkartoffeln
und Apfelmus

Glu/Glu4

2

958 kcal / 3971 kJ / 71,4 g F / 28,5 g ges. Fs / 57,9 g KH / 22,2 g Z / 17,4 g E / 5,4 g S

Rote-Linsen-
Paprikasuppe,
dazu
Roggenbrötchen

3

Glu/Glu1/Glu2/
Glu3

695 kcal / 2924 kJ / 6,2 g F / 1,1 g ges. Fs / 108,9 g KH / 13,8 g Z / 38,5 g E / 4,6 g S

Großer Salatteller
Curry Dressing

2/Sel/Sen

Ei/Mi/Sen

Hähnchen

Roggenbrötchen

Glu/Glu1/Glu2/
Glu3

831 kcal / 3464 kJ / 37,0 g F / 4,9 g ges. Fs / 69,5 g KH / 19,6 g Z / 47,5 g E / 2,0 g S

Schokoladen-
Grießbrei

Glu/Glu1/Mi

98 kcal / 414 kJ / 2,7 g F / 1,8 g ges. Fs / 13,9 g KH / 8,7 g Z / 4,5 g E / 0,1 g S

Mittwoch,
22.10.2025

bunte Nudeln
mit
Tomatenrahmsoße
und geriebenem
Hartkäse
dazu Blattsalat

Glu/Glu1

Mi

1/Ei/Mi

646 kcal / 2718 kJ / 21,3 g F / 6,9 g ges. Fs / 88,5 g KH / 12,9 g Z / 21,6 g E / 0,8 g S

Zwiebel-Fleisch
(Schwein)
in Barbecue-Soße,
dazu Kartoffeln aus
dem Ofen und
Cole slaw
(Weißkohlsalat mit Möhren)

6/Glu/Glu3/Sel/
SO2

2/5/Ei/Mi/Sen/S
O2

511 kcal / 2155 kJ / 14,0 g F / 3,8 g ges. Fs / 67,9 g KH / 37,8 g Z / 24,9 g E / 4,6 g S

Blumenkohlsuppe
mit Roquefort,
dazu
Mehrkornbrötchen

Mi

Glu/Glu1/Glu2/
Glu3/Glu4/Ses

715 kcal / 2970 kJ / 56,1 g F / 38,0 g ges. Fs / 29,9 g KH / 8,0 g Z / 19,9 g E / 6,7 g S

Großer Salatteller
Apfel-Kürbis-
Dressing
Ziegenkäse

2/Sel/Sen

Sen

1/Mi

Mehrkornbrötchen

Glu/Glu1/Glu2/
Glu3/Glu4/Ses

513 kcal / 2144 kJ / 23,0 g F / 9,9 g ges. Fs / 49,1 g KH / 19,0 g Z / 21,8 g E / 1,7 g S

Birnen

9

62 kcal / 262 kJ / 0,4 g F / 0,0 g ges. Fs / 14,8 g KH / 12,2 g Z / 0,6 g E / 0,0 g S

Donnerstag,
23.10.2025

Stampfgemüse,
dazu Puten-
Geschnetzeltes
und Kartoffeln

Mi/Sel

434 kcal / 1820 kJ / 13,8 g F / 6,8 g ges. Fs / 51,2 g KH / 16,3 g Z / 25,0 g E / 0,4 g S

Käse-Spätzle
mit Apfelmus
und Röstzwiebeln

Glu/Glu1/Mi/Sel

2

Glu/Glu1

785 kcal / 3299 kJ / 31,4 g F / 19,6 g ges. Fs / 95,6 g KH / 25,1 g Z / 26,2 g E / 1,1 g S

Rassolnik-
russ. Gerstensuppe mit
Rindfleisch)
dazu Baguette

2/5/6/7/12/Glu/
Glu3/Mi/Sel/Se
n

Glu

397 kcal / 1645 kJ / 5,8 g F / 1,3 g ges. Fs / 67,6 g KH / 3,6 g Z / 15,1 g E / 2,2 g S

Großer Salatteller
Joghurt-Dressing
Thunfisch + Ei

2/Sel/Sen

Mi

Ei/Fi

Baguette

Glu

551 kcal / 2290 kJ / 13,1 g F / 3,3 g ges. Fs / 74,8 g KH / 13,7 g Z / 27,4 g E / 2,7 g S

Stracciatella-
Joghurt

Mi/So

97 kcal / 405 kJ / 3,9 g F / 2,6 g ges. Fs / 11,5 g KH / 10,6 g Z / 3,6 g E / 0,1 g S

Freitag,
24.10.2025

Fisch-Curry
mit Pak choi und
Süßkartoffel,
dazu Kartoffeln

8/Fi/Sel/Sen/So

351 kcal / 1473 kJ / 6,5 g F / 5,8 g ges. Fs / 50,4 g KH / 12,5 g Z / 18,8 g E / 0,9 g S

Chili con Carne
(Rind)
mit Langkornreis

406 kcal / 1709 kJ / 4,9 g F / 1,9 g ges. Fs / 64,9 g KH / 10,1 g Z / 22,3 g E / 1,4 g S

Kohlrabi-
Möhrensuppe (ohne
dazu
Sonnenblumen-
kernbrot

Glu/Glu1/Glu2/
Glu3

257 kcal / 1083 kJ / 4,6 g F / 0,5 g ges. Fs / 41,1 g KH / 8,4 g Z / 9,7 g E / 4,0 g S

Großer Salatteller
Balsamico
Mozzarella

2/Sel/Sen

Sen/SO2

Mi

Sonnenblumenkern
brot

Glu/Glu1/Glu2/
Glu3

559 kcal / 2335 kJ / 24,9 g F / 7,7 g ges. Fs / 54,4 g KH / 20,4 g Z / 23,5 g E / 1,5 g S

Apfel-
Birnenkompott

2

84 kcal / 353 kJ / 0,4 g F / 0,1 g ges. Fs / 18,6 g KH / 17,1 g Z / 0,4 g E / 0,1 g S

Samstag,
25.10.2025

Gulasch (Rind) mit
Schwartzwurzel und
Möhre,
dazu Spirelli

3/Glu/Mi

Glu/Glu1

635 kcal / 2678 kJ / 9,1 g F / 3,6 g ges. Fs / 92,2 g KH / 8,9 g Z / 40,6 g E / 0,2 g S

Borschtsch x
(Rote-Bete-Eintopf)
dazu
Weizenbrötchen

3/Mi

Glu/Glu1/Glu3

244 kcal / 1021 kJ / 2,4 g F / 0,8 g ges. Fs / 43,4 g KH / 14,8 g Z / 8,8 g E / 4,1 g S

0 kcal / 0 kJ / 0 g F / 0 g ges. Fs / 0 g KH / 0 g Z / 0 g E / 0 g S

0 kcal / 0 kJ / 0 g F / 0 g ges. Fs / 0 g KH / 0 g Z / 0 g E / 0 g S

Vanille-Pudding

Mi

131 kcal / 553 kJ / 3,6 g F / 2,3 g ges. Fs / 21,4 g KH / 14,3 g Z / 3,4 g E / 0,1 g S

Sonntag
26.10.2025

Grießbrei
mit Stachelbeer-
Kompott

Glu/Glu1/Mi

552 kcal / 2317 kJ / 14,5 g F / 9,3 g ges. Fs / 86,6 g KH / 66,6 g Z / 17,0 g E / 0,5 g S

Holzfüller-Pfanne
(Schweinesteak,
Speck, Zwiebel,
Champignons, Sahne)
dazu Kartoffeln

1/2/3/8/Glu/Glu
1/Mi

556 kcal / 2319 kJ / 34,0 g F / 17,4 g ges. Fs / 35,2 g KH / 6,4 g Z / 25,7 g E / 2,3 g S

0 kcal / 0 kJ / 0 g F / 0 g ges. Fs / 0 g KH / 0 g Z / 0 g E / 0 g S

0 kcal / 0 kJ / 0 g F / 0 g ges. Fs / 0 g KH / 0 g Z / 0 g E / 0 g S

Orangen-Honig-
Quark

Mi

102 kcal / 434 kJ / 0,3 g F / 0,1 g ges. Fs / 13,3 g KH / 12,7 g Z / 11,5 g E / 0,1 g S

Menüplan

Woche vom 27.10.2025 - 02.11.2025



Lilienthaler Diakonie
Begegnung & Leben

Freundliche Küche

leicht und lecker

(unsere leichte Kost)

Heim- und Fernweh

(unsere Vollkost)

warm und wohltuend

(unsere Suppen)

kalt und knackig

(unsere Salate)

süß und sündlos

(unsere Nachspeisen)

Montag,
27.10.2025

	
Herbstgemüse-Gratin mit dazu	3/Mi
Kartoffelstampf und und Blattsalat mit Honig-Senf-Dressing	10/Mi/SO2 Mi/Sen
610 kcal / 2532 kJ / 39,6 g F / 26,0 g ges. Fs / 46,0 g KH / 19,8 g Z / 14,0 g E / 2,3 g S	

Geschnetzeltes (Züricher Art mit Hähnchen)	Mi/Sel/Sen/So
mit Reis, dazu Blattsalat mit Honig-Senf-Dressing	Mi/Sen
492 kcal / 2057 kJ / 20,2 g F / 12,7 g ges. Fs / 49,8 g KH / 5,7 g Z / 25,9 g E / 0,3 g S	

	
Rote-Betecremesuppe dazu Weizenbrötchen	3/Mi Glu/Glu1/Glu3
511 kcal / 2131 kJ / 28,5 g F / 18,1 g ges. Fs / 50,8 g KH / 8,8 g Z / 10,6 g E / 4,3 g S	

	
Großer Salatteller	2/Sel/Sen
Honig-Senf	Mi/Sen
Gebratene Pilze	
Weizenbrötchen	Glu/Glu1/Glu3
342 kcal / 1436 kJ / 5,5 g F / 2,6 g ges. Fs / 52,0 g KH / 14,1 g Z / 16,1 g E / 1,8 g S	

Bananen	
109 kcal / 452 kJ / 0,2 g F / 0,1 g ges. Fs / 24,2 g KH / 20,8 g Z / 1,4 g E / 0,0 g S	

Dienstag
28.10.2025

	
bunte Nudeln mit Bolognese (Rind)	Glu/Glu1 Sel
551 kcal / 2327 kJ / 8,6 g F / 1,6 g ges. Fs / 87,5 g KH / 12,1 g Z / 27,4 g E / 0,2 g S	

	
Kartoffelstampf mit Rahmspinat und gekochtem Ei	10/Mi/SO2 Mi/Sel Ei
445 kcal / 1860 kJ / 26,3 g F / 12,9 g ges. Fs / 29,2 g KH / 6,8 g Z / 20,4 g E / 2,6 g S	

	
Tom-Kha-Gai (thailänd. Kokossuppe) mit Paprika, Pilze und Zucchini dazu Sesambrotchen	1/2/3/Glu/Glu1/So Glu/Glu1/Glu3/Ses
549 kcal / 2290 kJ / 33,3 g F / 23,3 g ges. Fs / 41,1 g KH / 7,7 g Z / 19,9 g E / 4,4 g S	

	
Großer Salatteller	2/Sel/Sen
Curry Dressing	Ei/Mi/Sen
Hähnchenbrust	
Sesambrotchen	Glu/Glu1/Glu3/Ses
743 kcal / 3106 kJ / 34,7 g F / 5,2 g ges. Fs / 59,1 g KH / 18,7 g Z / 43,3 g E / 2,3 g S	

Mohnjoghurt	Mi
142 kcal / 595 kJ / 7,8 g F / 2,9 g ges. Fs / 10,5 g KH / 9,6 g Z / 5,9 g E / 0,1 g S	

Mittwoch,
29.10.2025

	
Kaiserschmarrn mit Apfelmus und Möhrenrohkost	2/5/8/10/Ei/Glu/Mi/SO2 2
929 kcal / 3909 kJ / 28,4 g F / 7,5 g ges. Fs / 136,0 g KH / 67,2 g Z / 27,4 g E / 2,8 g S	

	
Spätzleauflauf mit Rosenkohl und Kassler	1/2/8/Ei/Glu/Glu1/Mi
843 kcal / 3522 kJ / 47,2 g F / 29,2 g ges. Fs / 64,0 g KH / 8,4 g Z / 37,4 g E / 1,9 g S	

	
Karotten-Lauchsuppe mit Kokosmilch und Curry, dazu Fladenbrot	3 Glu/Glu1/Glu3/Ses
380 kcal / 1571 kJ / 17,6 g F / 14,4 g ges. Fs / 44,5 g KH / 16,2 g Z / 7,2 g E / 3,2 g S	

	
Großer Salatteller	2/Sel/Sen
Apfel-Kürbis-Dressing	Sen
Ziegenkäse	1/Mi
Fladenbrot	Glu/Glu1/Glu3/Ses
532 kcal / 2211 kJ / 23,8 g F / 9,8 g ges. Fs / 52,6 g KH / 18,2 g Z / 21,6 g E / 1,8 g S	

Äpfel	9
62 kcal / 258 kJ / 0,0 g F / 0,0 g ges. Fs / 14,6 g KH / 13,4 g Z / 0,4 g E / 0,0 g S	

Donnerstag,
30.10.2025

	
Geflügelbratwurst mit Romanesco in Rahm und Kartoffeln	Mi/Sel Mi/Sel
602 kcal / 2499 kJ / 37,9 g F / 16,8 g ges. Fs / 38,6 g KH / 8,4 g Z / 22,6 g E / 3,0 g S	

	
Kartoffel-Rote-Bete-Puffer mit Kürbis-Gemüse und Couscous	Glu/Glu1 3/Mi/Sel Glu/Glu1
921 kcal / 3844 kJ / 45,8 g F / 10,9 g ges. Fs / 109,0 g KH / 18,5 g Z / 18,2 g E / 2,9 g S	

	
Schnibbelbohnen-Eintopf (Schwein) dazu Sonnenblumenkern	1/2/8/Mi Glu/Glu1/Glu2/Glu3/Glu4
472 kcal / 1976 kJ / 19,5 g F / 5,4 g ges. Fs / 56,7 g KH / 10,7 g Z / 17,7 g E / 2,7 g S	

	
Großer Salatteller	2/Sel/Sen
Joghurt-Dressing	Mi
Thunfisch + Ei	Ei/Fi
Sonnenblumenkern brötchen	Glu/Glu1/Glu2/Glu3/Glu4
503 kcal / 2113 kJ / 15,5 g F / 3,5 g ges. Fs / 58,6 g KH / 15,2 g Z / 26,8 g E / 2,2 g S	

Vanille-Quark	Mi
130 kcal / 548 kJ / 0,8 g F / 0,6 g ges. Fs / 21,4 g KH / 19,9 g Z / 8,0 g E / 0,1 g S	

Freitag,
31.10.2025

	
Gemüse-Quiche (Spargel, Mangold, Möhre) dazu Curry-Dip und Kürbis süß/sauer	Ei/Glu/Glu1/Mi Ei/Mi/Sen
901 kcal / 3743 kJ / 64,0 g F / 23,7 g ges. Fs / 57,4 g KH / 36,8 g Z / 18,8 g E / 1,9 g S	

	
Knusper-Seelachs mit Rahmgemüse und Kartoffelstampf	2/Fi/Glu/Glu1/Mi/Sen Mi 10/Mi/SO2
814 kcal / 3397 kJ / 40,6 g F / 11,0 g ges. Fs / 72,3 g KH / 10,8 g Z / 34,0 g E / 3,3 g S	

	
Tomatencremesuppe mit Geflügelklößchen, dazu Dinkelbrötchen	Mi Glu/Glu1 Glu/Glu1
413 kcal / 1726 kJ / 17,6 g F / 10,6 g ges. Fs / 49,0 g KH / 20,7 g Z / 13,4 g E / 1,4 g S	

	
Großer Salatteller	2/Sel/Sen
Balsamico-Dressing	Sen/SO2
Mozzarella	Mi
Dinkelbrötchen	Glu/Glu1
516 kcal / 2158 kJ / 21,6 g F / 7,4 g ges. Fs / 52,9 g KH / 19,0 g Z / 22,6 g E / 1,4 g S	

Vanille-Milchreis Dessert-Portion Zimt und Rübenzucker	Mi
169 kcal / 709 kJ / 3,7 g F / 2,4 g ges. Fs / 29,0 g KH / 20,2 g Z / 4,2 g E / 0,1 g S	

Samstag,
01.11.2025

	
Gaisburger Marsch (ohne Zwiebelgemüse) (schwäbischer Eintopf mit Rind, Spätzle, Gemüse, Kartoffeln)	Ei/Glu/Glu1/Mi/Sel
201 kcal / 844 kJ / 3,0 g F / 0,9 g ges. Fs / 28,8 g KH / 8,9 g Z / 11,8 g E / 0,5 g S	

	
Pilz-Risotto mit Parmesansoße und Halloumi (Grillkäse), dazu Gürkensalat	1/Ei/Mi 1/Ei/Glu/Glu1/Mi Mi 2/SO2
647 kcal / 2701 kJ / 45,6 g F / 27,0 g ges. Fs / 26,9 g KH / 8,9 g Z / 30,8 g E / 4,6 g S	

0 kcal / 0 kJ / 0 g F / 0 g ges. Fs / 0 g KH / 0 g Z / 0 g E / 0 g S	

0 kcal / 0 kJ / 0 g F / 0 g ges. Fs / 0 g KH / 0 g Z / 0 g E / 0 g S	

Götterspeise Himbeere Vanillesoße	Mi
30 kcal / 126 kJ / 0,6 g F / 0,4 g ges. Fs / 3,7 g KH / 2,7 g Z / 2,0 g E / 0,0 g S	

Sonntag
02.11.2025

	
Tortellini-Spinat-Auflauf mit Schafskäse	3/Ei/Glu/Glu1/Mi/Sel
549 kcal / 2295 kJ / 24,4 g F / 16,0 g ges. Fs / 62,5 g KH / 8,0 g Z / 17,4 g E / 2,9 g S	

	
Kassler (Schwein) dazu Rahm-Sauerkraut und Kartoffelstampf	1/2/8 2/5/6/7/12/Mi/Sel/Sen 10/Mi/SO2
383 kcal / 1598 kJ / 18,7 g F / 9,9 g ges. Fs / 34,9 g KH / 11,8 g Z / 15,2 g E / 3,1 g S	

0 kcal / 0 kJ / 0 g F / 0 g ges. Fs / 0 g KH / 0 g Z / 0 g E / 0 g S	

0 kcal / 0 kJ / 0 g F / 0 g ges. Fs / 0 g KH / 0 g Z / 0 g E / 0 g S	

Apfel-Zimt-Grieß	2/Glu/Glu1/Mi
126 kcal / 532 kJ / 3,2 g F / 2,0 g ges. Fs / 20,4 g KH / 14,4 g Z / 3,8 g E / 0,2 g S	