

BESTELLWOCHE 45 VOM 03.11.2025 - 09.11.2025

Menü	Vollkost 1	Vollkost 2	Leichte Kost	Pürierte Kost	kleines Menü 1
Montag 03.11.25	2 Quarkkeulchen a,g Tomatencremesuppe/Teigware a,c,g 2 Zuckerportionen Apfelmusdessert 4 652 kcal 7.45 BE KH 89.45 g	2 Leberknödel, Soße a,g,i,j,2,5 Apfel-Zwiebelgemüse g Kartoffelpüree g Apfelmusdessert 4 547 kcal 6.53 BE KH 78.28 g	Rührei c,g Rahmspinat g Salzkartoffeln i Apfelmusdessert 4 502 kcal 3.65 BE KH 43.53 g	Rührei c,g Rahmspinat g Salzkartoffeln i Apfelmusdessert 4 502 kcal 3.65 BE KH 43.53 g	2 Quarkkeulchen a,g Tomatencremesuppe/Teigware a,c,g 2 Zuckerportionen Apfelmusdessert 4 517 kcal 5.72 BE KH 68.55 g
Dienstag 04.11.25	1 Hähnchenkeule gegrillt Asiagemüesoße süß-sauer a,b,f,i Langkornreis g Stacciatellaquarkdessert g,h 803 kcal 5.30 BE KH 63.85 g	Erbseintopf mit Kartoffeln und Rauchfleisch a,f,i,3,4 1 Mischbrotscheibe a Stacciatellaquarkdessert g,h 489 kcal 5.58 BE KH 67.04 g	Seelachs ged., Kräutersoße a,d,g Broccoligemüse g Kartoffelpüree g Stacciatellaquarkdessert g,h 437 kcal 3.56 BE KH 42.75 g	Seelachs ged., Kräutersoße a,d,g Broccoligemüse g Kartoffelpüree g Stacciatellaquarkdessert g,h 437 kcal 3.56 BE KH 42.75 g	1 Hähnchenkeule gegrillt Asiagemüesoße süß-sauer a,b,f,i Langkornreis g Stacciatellaquarkdessert g,h 756 kcal 4.71 BE KH 56.58 g
Mittwoch 05.11.25	Roster wenig Soße, Senf a,e,f,i,j,9 Hausmacher Kartoffelsalat c,g,j,i,1,4 Vitamin Apfel-Möhrensalat 4 753 kcal 3.75 BE KH 44.95 g	Wirsingkohlroulade, Soße a,c,g,j,2,5 Kartoffelpüree g Vitamin Apfel-Möhrensalat 4 419 kcal 4.28 BE KH 51.30 g	Mediterranes Grill - Pfannengemüse g,m Butter-Wellenbandnudeln a,c,g Vitamin Apfel-Möhrensalat 4 263 kcal 3.24 BE KH 39.07 g	Mediterranes Grill - Pfannengemüse g,m Butter-Wellenbandnudeln a,c,g Vitamin Apfel-Möhrensalat 4 263 kcal 3.24 BE KH 39.07 g	Roster wenig Soße, Senf a,e,f,i,j,9 Hausmacher Kartoffelsalat c,g,j,i,1,4 Vitamin Apfel-Möhrensalat 4 670 kcal 2.98 BE KH 35.69 g
Donnerstag 06.11.25	Schweinesteak, Rahmsoße a,e,f,g,i,j Butterbohngemüse g Salzkartoffeln i Fruchtcocktaildessert 457 kcal 4.23 BE KH 50.72 g	Geflügelhackbraten, Soße a,c,g Lauchgemüse a,g Salzkartoffeln i Fruchtcocktaildessert 482 kcal 4.42 BE KH 52.95 g	Grießbrei a,g,1,5 1 Zucker & Zimt Portion Fruchtcocktaildessert 494 kcal 5.89 BE KH 70.50 g	Grießbrei a,g,1,5 1 Zucker & Zimt Portion Fruchtcocktaildessert 494 kcal 5.89 BE KH 70.50 g	Schweinesteak, Rahmsoße a,e,f,g,i,j Butterbohngemüse g Salzkartoffeln i Fruchtcocktaildessert 421 kcal 3.73 BE KH 44.78 g
Freitag 07.11.25	gef. Paprika, Tomatensoße a,c,g Langkornreis g Rhabarbererdbeerkaltschale 511 kcal 5.38 BE KH 64.86 g	2 Semmelknödel a,c Waldpilzragout a,g Rhabarbererdbeerkaltschale 466 kcal 4.14 BE KH 50.37 g	Geflügelfrikassee' g,4 Erbsen g Langkornreis g Rhabarbererdbeerkaltschale 548 kcal 5.35 BE KH 64.38 g	Geflügelfrikassee' g,4 Erbsen g Langkornreis g Rhabarbererdbeerkaltschale 548 kcal 5.35 BE KH 64.38 g	gef. Paprika, Tomatensoße a,c,g Langkornreis g Rhabarbererdbeerkaltschale 476 kcal 4.80 BE KH 57.85 g
Samstag 08.11.25	Rindfleisch Bolognese kurze Spaghetti a,c,g Reibekäse g Joghurtdessert Heidelbeer g,1 542 kcal 4.52 BE KH 54.21 g	Rindfleisch Bolognese kurze Spaghetti a,c,g Reibekäse g Joghurtdessert Heidelbeer g,1 542 kcal 4.52 BE KH 54.21 g	Brühsuppennudelintopf mit Geflügelfleisch a,c,f,i 1 Mischbrotscheibe a Joghurtdessert Heidelbeer g,1 455 kcal 5.80 BE KH 69.88 g	Brühsuppennudelintopf mit Geflügelfleisch a,c,f,i 1 Mischbrotscheibe a Joghurtdessert Heidelbeer g,1 455 kcal 5.80 BE KH 69.88 g	Rindfleisch Bolognese kurze Spaghetti a,c,g Reibekäse g Joghurtdessert Heidelbeer g,1 453 kcal 3.72 BE KH 44.64 g
Sonntag 09.11.25	Rindrumpsteakbraten, Soße a,j Rahmwirsinggemüse g 2 Grüne Klöße 3,6 Erdbeerkompott 413 kcal 3.36 BE KH 40.52 g	Rindrumpsteakbraten, Soße a,j Rahmwirsinggemüse g Salzkartoffeln i Erdbeerkompott 385 kcal 2.87 BE KH 34.48 g	Seehecht ged., Senftunke a,d,g,j Minimöhren-Erbsengemüse g Salzkartoffeln i Erdbeerkompott 358 kcal 3.40 BE KH 40.92 g	Seehecht ged., Senftunke a,d,g,j Minimöhren-Erbsengemüse g Salzkartoffeln i Erdbeerkompott 358 kcal 3.40 BE KH 40.92 g	Rindrumpsteakbraten, Soße a,j Rahmwirsinggemüse g 2 Grüne Klöße 3,6 Erdbeerkompott 320 kcal 2.43 BE KH 29.15 g

Zusatzstoffe [Angaben in eckigen Klammern] 0=Cyclamat; 1=Saccarin; 2=Farbstoff; 3=Konservierungsstoffe;

4=Antioxidationsmittel; 5=Geschmacksverstärker; 6=geschwefelt; 7=geschwärzt; 8=gewachst; 9=Phosphate;

a=Gluten; b=Krebstiere; c=Eier; d=Fisch; e=Erdnüsse; f=Soja; g=Milch; h=Schalenfrüchte; i=Sellerie; j=Senf; k=Sesamsamen; l=Sulfite; m=Lupine; n=Weichtiere

Wir verwenden nur Jodsalz, da wir an Ihre Gesundheit denken!

*** kleine Portionen nur aus Menü 1 möglich**

Küchenleitung - ASB Zwickau

BESTELLWOCHE 46 VOM 10.11.2025 - 16.11.2025

Menü	Vollkost 1	Vollkost 2	Leichte Kost	Pürierte Kost	kleines Menü 1
Montag 10.11.25	Tomatenwurstgulasch a,g Makkaroni a,c,g Reibekäse g Pflaumenkompott	3 Fischli, Kräutersoße a,d,g Blumenkohl/Hollandaise c,g Langkornreis g Pflaumenkompott	3 Knödel, Schokocreme a,h Vanillepuddingsuppe g Pflaumenkompott	3 Knödel, Schokocreme a,h Vanillepuddingsuppe g Pflaumenkompott	Tomatenwurstgulasch a,g Makkaroni a,c,g Reibekäse g Pflaumenkompott
	548 kcal 4.80 BE KH 57.48 g	611 kcal 5.06 BE KH 60.78 g	854 kcal 7.87 BE KH 94.45 g	854 kcal 7.87 BE KH 94.45 g	471 kcal 3.95 BE KH 47.29 g
Dienstag 11.11.25	Zwickauer Brühlette a,3,4,7 Paprikaletscho a,7 Bratkartoffeln g,i,7 Erdbeerquarkdessert g,1	Kohlroulade, Jägersoße a,c,g,2,5 Kartoffelpüree g Erdbeerquarkdessert g,1	Gabelspaghetti a,c,g Spinat-Käsesoße g Reibekäse g Erdbeerquarkdessert g,1	Gabelspaghetti a,c,g Spinat-Käsesoße g Reibekäse g Erdbeerquarkdessert g,1	Zwickauer Brühlette a,3,4,7 Paprikaletscho a,7 Bratkartoffeln g,i,7 Erdbeerquarkdessert g,1
	586 kcal 4.79 BE KH 57.30 g	415 kcal 3.73 BE KH 44.80 g	572 kcal 3.97 BE KH 47.51 g	572 kcal 3.97 BE KH 47.51 g	510 kcal 3.89 BE KH 46.53 g
Mittwoch 12.11.25	Kaßlerlachsbraten, Soße a,j,l,7 Bayrisch-Kraut 7 2 Knödelscheiben a Götterspeise Waldm., Vanillesoße g	Hackfleischrolle, Soße a,f,g,i,5,9 Rahmchampignonemüse a,g Salzkartoffeln i Götterspeise Waldm., Vanillesoße g	Suppengemüse Eintopf mit Rindfleisch a,f,i,l 1 Mischbrotscheibe a Götterspeise Waldm., Vanillesoße g	Suppengemüse Eintopf mit Rindfleisch a,f,i,l 1 Mischbrotscheibe a Götterspeise Waldm., Vanillesoße g	Kaßlerlachsbraten, Soße a,j,l,7 Bayrisch-Kraut 7 2 Knödelscheiben a Götterspeise Waldm., Vanillesoße g
	476 kcal 4.77 BE KH 57.52 g	553 kcal 3.31 BE KH 39.95 g	421 kcal 5.29 BE KH 63.74 g	421 kcal 5.29 BE KH 63.74 g	403 kcal 4.03 BE KH 48.47 g
Donnerstag 13.11.25	1 Mariniertes Hering mit Soße c,d,g,j,1,3,4 Salzkartoffeln extra i Apfelwürfelkompott	Kartoffeleintopf mit Gurke und Fleischblutwurst a,f,g,i,j,l,4 1 Mischbrotscheibe a Apfelwürfelkompott	Putengeschnetzeltes, Soße a,g,i Kohlrabigemüse g Kartoffelpüree g Apfelwürfelkompott	Putengeschnetzeltes, Soße a,g,i Kohlrabigemüse g Apfelwürfelkompott Kartoffelpüree g	1 Mariniertes Hering mit Soße c,d,g,j,1,3,4 Salzkartoffeln extra i Apfelwürfelkompott
	834 kcal 4.47 BE KH 53.55 g	608 kcal 7.04 BE KH 84.40 g	519 kcal 3.96 BE KH 47.47 g	519 kcal 3.96 BE KH 47.47 g	676 kcal 3.59 BE KH 43.03 g
Freitag 14.11.25	Barsch pan., Senftunke a,c,d,g,j Rotkohl Gemüse 7 Salzkartoffeln i Erdbeerpudding, Kakaosoße g	Weißkrautgulasch, Soße a,j 2 Knödelscheiben a Erdbeerpudding, Kakaosoße g	Hähnchengyros, Soße a,f,i,m Erbsen g Tomatenreis griechische Art Erdbeerpudding, Kakaosoße g	Hähnchengyros, Soße a,f,i,m Erbsen g Tomatenreis griechische Art Erdbeerpudding, Kakaosoße g	Barsch pan., Senftunke a,c,d,g,j Rotkohl Gemüse 7 Salzkartoffeln i Erdbeerpudding, Kakaosoße g
	582 kcal 4.92 BE KH 59.02 g	528 kcal 4.26 BE KH 51.29 g	513 kcal 5.35 BE KH 64.33 g	513 kcal 5.35 BE KH 64.33 g	484 kcal 4.19 BE KH 50.11 g
Samstag 15.11.25	Weißer Bohneneintopf mit Kaßlerfleisch a,f,i,1,3,4 1 Mischbrotscheibe a Joghurt dessert Heidelbeer g,1	Weißer Bohneneintopf mit Kaßlerfleisch a,f,i,1,3,4 1 Mischbrotscheibe a Joghurt dessert Heidelbeer g,1	Schweinegeschnetzeltes, Soße a,g Butterspätzle a,c,g Joghurt dessert Heidelbeer g,1	Schweinegeschnetzeltes, Soße a,g Butterspätzle a,c,g Joghurt dessert Heidelbeer g,1	Weißer Bohneneintopf mit Kaßlerfleisch a,f,i,1,3,4 1 Mischbrotscheibe a Joghurt dessert Heidelbeer g,1
	520 kcal 6.10 BE KH 73.28 g	520 kcal 6.10 BE KH 73.28 g	545 kcal 4.39 BE KH 52.57 g	545 kcal 4.39 BE KH 52.57 g	80 kcal 1.13 BE KH 13.63 g
Sonntag 16.11.25	Kaninchenrollbraten Soße g,i Rosenkohl Gemüse g 2 Grüne Klöße 3,6 Sauerkirschkaltschale	Kaninchenrollbraten Soße g,i Rosenkohl Gemüse g Salzkartoffeln i Sauerkirschkaltschale	Fischfrikadelle, pan. auf Soße g Balkangemüse g Salzkartoffeln i Sauerkirschkaltschale	Fischfrikadelle, pan. auf Soße g Balkangemüse g Salzkartoffeln i Sauerkirschkaltschale	Kaninchenrollbraten Soße g,i Rosenkohl Gemüse g 2 Grüne Klöße 3,6 Sauerkirschkaltschale
	446 kcal 3.62 BE KH 43.53 g	417 kcal 3.13 BE KH 37.49 g	279 kcal 3.16 BE KH 37.96 g	279 kcal 3.16 BE KH 37.96 g	357 kcal 2.61 BE KH 31.30 g

Zusatzstoffe [Angaben in eckigen Klammern] 0=Cyclamat; 1=Saccarin; 2=Farbstoff; 3=Konservierungsstoffe;

4=Antioxidationsmittel; 5=Geschmacksverstärker; 6=geschwefelt; 7=geschwärzt; 8=gewachst; 9=Phosphate;

a=Gluten; b=Krebstiere; c=Eier; d=Fisch; e=Erdnüsse; f=Soja; g=Milch; h=Schalenfrüchte; i=Sellerie; j=Senf; k=Sesamsamen; l=Sulfite; m=Lupine; n=Weichtiere

Wir verwenden nur Jodsalz, da wir an Ihre Gesundheit denken!

*** kleine Portionen nur aus Menü 1 möglich**

Küchenleitung - ASB Zwickau