

BESTELLWOCHE 3 VOM 13.01.2025 - 19.01.2025

Menü	Vollkost 1	Vollkost 2	Leichte Kost	Pürierte Kost	kleines Menü 1
Montag 13.01.25	Schweinegeschnetzeltes, Soße a,g Butterspätzle a,c,g Schokomilchpudding, g 614 kcal 5.20 BE KH 62.34 g	Big Rib Hacksteak, Paprikasoße a,c,f,g,i,j Balkangemüse g Salzkartoffeln i Schokomilchpudding, g 423 kcal 3.69 BE KH 44.42 g	4 Fischstäbchen, Zitronensoße a,d,g Balkangemüse g Kartoffelpüree g Schokomilchpudding, g 644 kcal 5.76 BE KH 69.26 g	Seelachs ged., Zitronensoße a,d,g Balkangemüse g Kartoffelpüree g,i,4 Schokomilchpudding, g 452 kcal 4.25 BE KH 51.23 g	Schweinegeschnetzeltes, Soße a,g Butterspätzle a,c,g Schokomilchpudding, g 536 kcal 4.57 BE KH 54.82 g
Dienstag 14.01.25	Seelachs geb., Senftunke a,c,d,g,j Minimöhren-Erbsengemüse g Salzkartoffeln i Aprikosenquarkdessert g,1 566 kcal 3.96 BE KH 47.37 g	Gulasch Szegediner Art, Soße a,g,j,4 2 Knödelscheiben a Aprikosenquarkdessert g,1 559 kcal 2.89 BE KH 34.67 g	Gräupcheneintopf mit Kartoffel, Rindfleisch und Kohlrabi a,f,i 1 Mischbrotscheibe a Aprikosenquarkdessert g,1 521 kcal 6.19 BE KH 74.18 g	Gräupcheneintopf mit Kartoffel, Rindfleisch und Kohlrabi a,f,i 1 Mischbrotscheibe a Aprikosenquarkdessert g,1 521 kcal 6.19 BE KH 74.18 g	Seelachs geb., Senftunke a,c,d,g,j Minimöhren-Erbsengemüse g Salzkartoffeln i Aprikosenquarkdessert g,1 523 kcal 3.52 BE KH 42.09 g
Mittwoch 15.01.25	Zwickauer Brühlette a,3,4,7 Paprikaletscho a,7 Bratkartoffeln i,7 Rote Grütze, Vanillesoße a,f,g,1 552 kcal 5.25 BE KH 63.13 g	Lebergulasch, Soße a,c,g,j Blumenkohlgemüse g Kartoffelpüree g Rote Grütze, Vanillesoße a,f,g,1 446 kcal 3.45 BE KH 41.16 g	Grießbrei a,g,1,5 1 Zucker & Zimt Portion Rote Grütze, Vanillesoße a,f,g,1 448 kcal 4.59 BE KH 54.88 g	Grießbrei a,g,1,5 1 Zucker & Zimt Portion Rote Grütze, Vanillesoße a,f,g,1 448 kcal 4.59 BE KH 54.88 g	Zwickauer Brühlette a,3,4,7 Paprikaletscho a,7 Bratkartoffeln i,7,9 Rote Grütze, Vanillesoße a,f,g,1 485 kcal 4.31 BE KH 51.77 g
Donnerstag 16.01.25	2 Wiener Würstchen 4 Senf j Hausmacher Kartoffelsalat c,g,j,i,1,4 Gurken-Bohnensalat j,1 595 kcal 2.85 BE KH 34.02 g	Schollenfilet pan., Senfsoße a,d,g,j Kaisergemüse g Salzkartoffeln i Gurken-Bohnensalat j,1 453 kcal 2.55 BE KH 30.53 g	Butter Tortellini g Tomatensoße a,g Reibekäse g Gurken-Bohnensalat j,1 229 kcal 1.16 BE KH 14.05 g	Butter Tortellini g Tomatensoße a,g Reibekäse g Gurken-Bohnensalat j,1 229 kcal 1.16 BE KH 14.05 g	2 Wiener Würstchen 4 Senf j Hausmacher Kartoffelsalat c,g,j,i,1,4 Gurken-Bohnensalat j,1 380 kcal 2.11 BE KH 25.19 g
Freitag 17.01.25	Eisbeinflisch, Meerrettichsoße g,j,4,6,9 Sauerkrautgemüse g,j,i,4,7 2 Kartoffelklöße Pflaumenkompott 737 kcal 10.11 BE KH 121.29 g	Eierragout c,g Kräuterjulienengemüse g Salzkartoffeln i Pflaumenkompott 364 kcal 3.63 BE KH 43.42 g	3 Knödel mit Kirschfüllung a Vanillepuddingsuppe g Pflaumenkompott 769 kcal 9.16 BE KH 109.95 g	3 Knödel mit Kirschfüllung a Vanillepuddingsuppe g Pflaumenkompott 769 kcal 9.16 BE KH 109.95 g	Eisbeinflisch, Meerrettichsoße g,j,4,6,9 Sauerkrautgemüse g,j,i,4,7 2 Kartoffelklöße Pflaumenkompott 672 kcal 9.65 BE KH 115.73 g
Samstag 18.01.25	2 Hähnchengockelchen Geflügelsoße a,g Mischgemüse bunt g Kartoffelpüree g Joghurtdessert Erdbeer g,1 392 kcal 3.50 BE KH 41.98 g	2 Hähnchengockelchen Geflügelsoße a,g Mischgemüse bunt g Kartoffelpüree g Joghurtdessert Erdbeer g,1 392 kcal 3.50 BE KH 41.98 g	Möhreneintopf mit Rindfleisch a,f,i 1 Mischbrotscheibe a Joghurtdessert Erdbeer g,1 385 kcal 4.55 BE KH 55.03 g	Möhreneintopf mit Rindfleisch a,f,i 1 Mischbrotscheibe a Joghurtdessert Erdbeer g,1 385 kcal 4.55 BE KH 55.03 g	2 Hähnchengockelchen Geflügelsoße a,g Mischgemüse bunt g Kartoffelpüree g Joghurtdessert Erdbeer g,1 342 kcal 2.83 BE KH 33.96 g
Sonntag 19.01.25	Schweinekrustenbraten, Soße a,j,i Rosenkohlgemüse g 2 Grüne Klöße 3,6 Süßkirschenkompott 1,2 316 kcal 4.24 BE KH 50.79 g	Schweinekrustenbraten, Soße a,j,i Rosenkohlgemüse g Salzkartoffeln i Süßkirschenkompott 1,2 287 kcal 3.75 BE KH 44.75 g	Rindsgeschnetzeltes, Soße a,j Karottenscheibengemüse g Salzkartoffeln i Süßkirschenkompott 1,2 414 kcal 4.05 BE KH 48.65 g	Rindsgeschnetzeltes, Soße a,j Karottenscheibengemüse g Salzkartoffeln i Süßkirschenkompott 1,2 414 kcal 4.05 BE KH 48.65 g	Schweinekrustenbraten, Soße a,j,i Rosenkohlgemüse g 2 Grüne Klöße 3,6 Süßkirschenkompott 1,2 249 kcal 3.32 BE KH 39.69 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 4 VOM 20.01.2025 - 26.01.2025

Menü	Vollkost 1	Vollkost 2	Leichte Kost	Pürierte Kost	kleines Menü 1
Montag 20.01.25	Tiegelwurst ^a Sauerkrautgemüse ^{g,j,l,4,7} Salzkartoffeln ^l Joghurt Stracciatella ^g 761 kcal 2.98 BE KH 35.73 g	Makkaroni ^{a,c,g} Schinkensahnesoße ^{a,c,g,i,9} Reibekäse ^g Joghurt Stracciatella ^g 659 kcal 3.77 BE KH 45.44 g	Hähnchengrillsteak m. Haut, Soße ^{g,h,i,l} Mischgemüse Fitness ^g Salzkartoffeln ^l Joghurt Stracciatella ^g 447 kcal 2.87 BE KH 34.17 g	Hähnchengrillsteak m. Haut, Soße ^{g,h,i,l} Mischgemüse Fitness ^g Salzkartoffeln ^l Joghurt Stracciatella ^g 447 kcal 2.87 BE KH 34.17 g	Tiegelwurst ^a Sauerkrautgemüse ^{g,j,l,4,7} Salzkartoffeln ^l Joghurt Stracciatella ^g 630 kcal 2.48 BE KH 29.76 g
Dienstag 21.01.25	Weißkrautgulasch, Soße ^{a,j} 2 Knödelscheiben ^a Quarkdessert Banane ^{g,1} 498 kcal 3.27 BE KH 39.25 g	4 Hähnchenstücke Asia Nudel mit Gemüse ^{a,g} Asiaoße mit Ananas ^{a,b,f} Quarkdessert Banane ^{g,1} 387 kcal 3.58 BE KH 43.12 g	Kaiserschmarrn mit Rosinen ^{a,c,f,g,h} Vanillepuddingsuppe ^g Quarkdessert Banane ^{g,1} 719 kcal 6.84 BE KH 82.16 g	Kaiserschmarrn mit Rosinen ^{a,c,f,g,h} Vanillepuddingsuppe ^g Quarkdessert Banane ^{g,1} 719 kcal 6.84 BE KH 82.16 g	Weißkrautgulasch, Soße ^{a,j} 2 Knödelscheiben ^a Quarkdessert Banane ^{g,1} 426 kcal 2.86 BE KH 34.24 g
Mittwoch 22.01.25	Kohlroulade, Jägersoße ^{a,c,g,2,5} Karottenwürfelgemüse ^g Kartoffelpüree ^g Erdbeerpudding, Kakaosoße ^g 517 kcal 5.49 BE KH 66.33 g	Weißer Bohneneintopf mit Kaßlerfleisch ^{a,f,i,1,3,4} 1 Mischbrotscheibe ^a Erdbeerpudding, Kakaosoße ^g 572 kcal 6.97 BE KH 83.75 g	Fischgulasch in Kräutersoße ^{a,d,g} Mischgemüse ^g Butter-Wellenbandnudeln ^{a,c,g} Erdbeerpudding, Kakaosoße ^g 409 kcal 3.80 BE KH 45.73 g	Fischgulasch in Kräutersoße ^{a,d,g} Mischgemüse ^g Erdbeerpudding, Kakaosoße ^g 288 kcal 2.18 BE KH 26.28 g	Kohlroulade, Jägersoße ^{a,c,g,2,5} Karottenwürfelgemüse ^g Kartoffelpüree ^g Erdbeerpudding, Kakaosoße ^g 458 kcal 4.73 BE KH 57.02 g
Donnerstag 23.01.25	Seelachs Tomate paniert., Soße ^{a,g} Rotkohlgemüse ⁷ Salzkartoffeln ^l Mandarinenkompott 237 kcal 3.84 BE KH 46.10 g	kurze Spaghetti ^{a,c,g} Tomatensoße ^{a,g} Reibekäse ^g Mandarinenkompott 495 kcal 6.09 BE KH 73.05 g	Rührei ^{c,g} Rahmspinat ^g Salzkartoffeln ^l Mandarinenkompott 508 kcal 3.74 BE KH 44.55 g	Rührei ^{c,g} Rahmspinat ^g Salzkartoffeln ^l Mandarinenkompott 508 kcal 3.74 BE KH 44.55 g	Seelachs Tomate paniert., Soße ^{a,g} Rotkohlgemüse ⁷ Salzkartoffeln ^l Mandarinenkompott 203 kcal 3.31 BE KH 39.62 g
Freitag 24.01.25	gef. Paprika, Tomatensoße ^{a,c,g,i} Buttererbsen ^g Butterreis ^g Sauerkirchkaltschale 653 kcal 6.29 BE KH 75.62 g	2 Fischli, Senfsoße ^{a,c,d,g,j} Broccoligemüse ^g Salzkartoffeln ^l Sauerkirchkaltschale 524 kcal 3.52 BE KH 42.12 g	Muschelintopf mit Rindfleisch und Eierflocken ^{a,c,f,i} 1 Mischbrotscheibe ^a Sauerkirchkaltschale 496 kcal 6.51 BE KH 77.81 g	Muschelintopf mit Rindfleisch und Eierflocken ^{a,c,f,i} 1 Mischbrotscheibe ^a Sauerkirchkaltschale 496 kcal 6.51 BE KH 77.81 g	gef. Paprika, Tomatensoße ^{a,c,g,i} Buttererbsen ^g Butterreis ^g Sauerkirchkaltschale 587 kcal 5.45 BE KH 65.50 g
Samstag 25.01.25	Brechbohneintopf mit Rindfleisch und Kartoffelwürfel ^{a,f,i} 1 Mischbrotscheibe ^a Joghurtdessert Erdbeer ^{g,1} 370 kcal 4.15 BE KH 49.63 g	Brechbohneintopf mit Rindfleisch und Kartoffelwürfel ^{a,f,i} 1 Mischbrotscheibe ^a Joghurtdessert Erdbeer ^{g,1} 370 kcal 4.15 BE KH 49.63 g	Suppengemüseintopf mit Rindfleisch ^{a,f,i,l} 1 Mischbrotscheibe ^a Joghurtdessert Erdbeer ^{g,1} 395 kcal 4.50 BE KH 54.28 g	Suppengemüseintopf mit Rindfleisch ^{a,f,i,l} 1 Mischbrotscheibe ^a Joghurtdessert Erdbeer ^{g,1} 395 kcal 4.50 BE KH 54.28 g	Brechbohneintopf mit Rindfleisch und Kartoffelwürfel ^{a,f,i} 1 Mischbrotscheibe ^a Joghurtdessert Erdbeer ^{g,1} 292 kcal 3.07 BE KH 36.67 g
Sonntag 26.01.25	Burgunderbraten, Soße ^{a,i,j,l,3,7,9} Speckbohnenngemüse ⁷ 2 Grüne Klöße ⁶ Pfirsichaltschale 383 kcal 2.38 BE KH 28.51 g	Burgunderbraten, Soße ^{a,i,j,l,3,7,9} Speckbohnenngemüse ⁷ Salzkartoffeln ^l Pfirsichaltschale 453 kcal 3.82 BE KH 45.68 g	Putengeschnetzeltes, Soße ^{a,g,i} Mischgemüse Fitness ^g Salzkartoffeln ^l Pfirsichaltschale 502 kcal 3.39 BE KH 40.38 g	Putengeschnetzeltes, Soße ^{a,g,i} Mischgemüse Fitness ^g Salzkartoffeln ^l Pfirsichaltschale 502 kcal 3.39 BE KH 40.38 g	Burgunderbraten, Soße ^{a,i,j,l,3,7,9} Speckbohnenngemüse ⁷ 2 Grüne Klöße ^{3,6} Pfirsichaltschale 393 kcal 3.20 BE KH 38.38 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