

BESTELLWOCHE 3 VOM 12.01.2026 - 18.01.2026

Menü	Vollkost 1	Vollkost 2	Leichte Kost	Pürierte Kost	kleines Menü 1
Montag 12.01.26	Frikadelle, Pilzsoße a,c,e,f,g,i,2,5 Kaisergemüse g Kartoffelpüree g Joghurt Stracciatella g 587 kcal 4.02 BE KH 48.56 g	Butterspätzle a,c,g Schinkensahnesoße a,c,g,i,9 Broccoligemüse g Joghurt Stracciatella g 715 kcal 4.34 BE KH 52.22 g	Lachsstreifen, Kräutersoße a,c,d,g Broccoligemüse g Langkornreis g Joghurt Stracciatella g 551 kcal 3.38 BE KH 40.66 g	Lachsstreifen, Kräutersoße a,c,d,g Broccoligemüse g Langkornreis g Joghurt Stracciatella g 551 kcal 3.38 BE KH 40.66 g	Frikadelle, Pilzsoße a,c,e,f,g,i,2,5 Kaisergemüse g Kartoffelpüree g Joghurt Stracciatella g 529 kcal 3.39 BE KH 40.96 g
Dienstag 13.01.26	Hähnchencordonbleu, Geflügelsoße a,g Mischgemüse bunt g Salzkartoffeln i Erdbeerquarkdessert g,1 695 kcal 5.04 BE KH 60.12 g	Linseneintopf mit Rauchfleischwürfel a,f,i,3,4 1 Mischbrotscheibe a Erdbeerquarkdessert g,1 657 kcal 7.59 BE KH 91.01 g	Bandnudeln a,c,g Pesto Sahnesoße a,g,m Ratatouillegemüse Erdbeerquarkdessert g,1 307 kcal 2.58 BE KH 30.93 g	Bandnudeln a,c,g Pesto Sahnesoße a,g,m Ratatouillegemüse Erdbeerquarkdessert g,1 307 kcal 2.58 BE KH 30.93 g	Hähnchencordonbleu, Geflügelsoße a,g Mischgemüse bunt g Salzkartoffeln i Erdbeerquarkdessert g,1 658 kcal 4.67 BE KH 55.78 g
Mittwoch 14.01.26	Pangasius geb., Senftunke a,c,d,g,j Rotkohlgemüse 7 Salzkartoffeln i Apfelkompott mit Vanillesoße g 524 kcal 4.82 BE KH 57.73 g	Hähnchensteak, Geflügelsoße g Leipziger Allerlei g Salzkartoffeln i Apfelkompott mit Vanillesoße g 430 kcal 3.52 BE KH 42.07 g	Grießbrei a,g,1,5 1 Zucker & Zimt Portion Apfelkompott mit Vanillesoße g 465 kcal 5.00 BE KH 59.72 g	Grießbrei a,g,1,5 1 Zucker & Zimt Portion Apfelkompott mit Vanillesoße g 465 kcal 5.00 BE KH 59.72 g	Pangasius geb., Senftunke a,c,d,g,j Rotkohlgemüse 7 Salzkartoffeln i Apfelkompott mit Vanillesoße g 488 kcal 4.29 BE KH 51.32 g
Donnerstag 15.01.26	Gulasch Szegediner Art, Soße a,g,j,4 2 Knödelscheiben a Sahnepudding, Fruchtsoße g 567 kcal 3.62 BE KH 43.44 g	Rührei c,g Rahmspinat g Salzkartoffeln i Sahnepudding, Fruchtsoße g 505 kcal 3.09 BE KH 36.79 g	Seelachs Tomate paniert., Soße a,g Kräuterkarottengemüse g Salzkartoffeln i Sahnepudding, Fruchtsoße g 230 kcal 3.20 BE KH 38.56 g	Seelachs Tomate paniert., Soße a,g Kräuterkarottengemüse g Salzkartoffeln i Sahnepudding, Fruchtsoße g 230 kcal 3.20 BE KH 38.56 g	Gulasch Szegediner Art, Soße a,g,j,4 2 Knödelscheiben a Sahnepudding, Fruchtsoße g 504 kcal 3.22 BE KH 38.45 g
Freitag 16.01.26	Schweinekrukenbraten, Soße a,j,i Rosenkohlgemüse g Salzkartoffeln i Chinakohlsalat mit Gurke j,1 263 kcal 2.27 BE KH 27.10 g	2 Geflügel-Bratwurst a,c,f,g,h,n,3 Grünkohlgemüse g Salzkartoffeln i Chinakohlsalat mit Gurke j,1 552 kcal 2.07 BE KH 24.67 g	Eiermedallion Dillssoße a,c,g,4 Minimöhren-Erbsengemüse g Kartoffelpüree g Chinakohlsalat mit Gurke j,1 443 kcal 3.79 BE KH 45.63 g	Eiermedallion Dillssoße a,c,g,4 Minimöhren-Erbsengemüse g Kartoffelpüree g Chinakohlsalat mit Gurke j,1 443 kcal 3.79 BE KH 45.63 g	Schweinekrukenbraten, Soße a,j,i Rosenkohlgemüse g Salzkartoffeln i Chinakohlsalat mit Gurke j,1 221 kcal 1.98 BE KH 23.52 g
Samstag 17.01.26	Gräupcheneintopf mit Kartoffel, Kaßlerfleisch und Kohlrabi a,f,i,3,4 1 Mischbrotscheibe a Joghurtdessert Heidelbeer g,1 470 kcal 6.00 BE KH 72.38 g	Gräupcheneintopf mit Kartoffel, Kaßlerfleisch und Kohlrabi a,f,i,3,4 1 Mischbrotscheibe a Joghurtdessert Heidelbeer g,1 470 kcal 6.00 BE KH 72.38 g	Teigreiseintopf mit Geflügel Gemüse und Eierlocken a,c,f,i 1 Mischbrotscheibe a Joghurtdessert Heidelbeer g,1 470 kcal 5.55 BE KH 66.78 g	Teigreiseintopf mit Geflügel Gemüse und Eierlocken a,c,f,i 1 Mischbrotscheibe a Joghurtdessert Heidelbeer g,1 470 kcal 5.55 BE KH 66.78 g	Gräupcheneintopf mit Kartoffel, Kaßlerfleisch und Kohlrabi a,f,i,3,4 1 Mischbrotscheibe a Joghurtdessert Heidelbeer g,1 382 kcal 4.73 BE KH 57.15 g
Sonntag 18.01.26	Schweineroulade, Soße a,i,j Butterbohngemüse g 2 Grüne Klöße 3,6 Mangokaltschale 475 kcal 3.87 BE KH 46.49 g	Schweineroulade, Soße a,i,j Butterbohngemüse g Salzkartoffeln i Mangokaltschale 446 kcal 3.38 BE KH 40.45 g	Gemüseschnitzel, Soße a,c,e,f,g,i rot-gelbes Karottengemüse g Salzkartoffeln i Mangokaltschale 819 kcal 3.62 BE KH 43.39 g	Gemüseschnitzel, Soße a,c,e,f,g,i rot-gelbes Karottengemüse g Salzkartoffeln i Mangokaltschale 819 kcal 3.62 BE KH 43.39 g	Schweineroulade, Soße a,i,j Butterbohngemüse g 2 Grüne Klöße 3,6 Mangokaltschale 408 kcal 2.84 BE KH 34.17 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 19.01.2026 - 25.01.2026

Menü	Vollkost 1	Vollkost 2	Leichte Kost	Pürierte Kost	kleines Menü 1
Montag 19.01.26	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	Eierragout c,g Fingermöhren g Salzkartoffeln i Apfelmusdessert 4 409 kcal 4.44 BE KH 53.50 g	Eierragout c,g Fingermöhren g Salzkartoffeln i Apfelmusdessert 4 409 kcal 4.44 BE KH 53.50 g	2 Quarkkeulchen a,g Tomatencremesuppe/Teigware a,c,g 2 Zuckerportionen Apfelmusdessert 4 517 kcal 5.72 BE KH 68.55 g
Dienstag 20.01.26	1 Hähnchenkeule gegrillt Asiagemüesoße süß-sauer a,b,f,i Langkornreis g Stacciatellaquarkdessert g,h 803 kcal 5.30 BE KH 63.85 g	Erseneintopf 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 21.01.26	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 22.01.26	Schweinesteak gedü. Rahmsoße a,g,i,j Butterbohngemüse g Salzkartoffeln i Fruchtcocktaildessert 507 kcal 4.34 BE KH 52.07 g	Geflügelhackbraten, Soße a,c,g Lauchgemüse a,g Salzkartoffeln i Fruchtcocktaildessert 482 kcal 4.42 BE KH 52.95 g	3 Knödel mit Kirschfüllung a Vanillepuddingsuppe g Fruchtcocktaildessert 818 kcal 10.28 BE KH 123.47 g	3 Knödel mit Kirschfüllung a Vanillepuddingsuppe g Fruchtcocktaildessert 818 kcal 10.28 BE KH 123.47 g	Schweinesteak gedü. Rahmsoße a,g,i,j Butterbohngemüse g Salzkartoffeln i Fruchtcocktaildessert 225 kcal 3.61 BE KH 43.32 g
Freitag 23.01.26	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 24.01.26	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 25.01.26	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