

Speiseplan von Essen auf Rädern  
**vom 06.07.2026 bis 12.07.2026**

Tel.: 04392-92482715 | Essen-Nortorf@diakonie-altholstein.de

Tour: \_\_\_\_\_ Name, Vorname: \_\_\_\_\_

|                                   | Menü 1 EAR                                                                                                                                                                                           |                                                                                     | Menü 2 EAR                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                       |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Montag,<br/>06.07.2026</b>     | Putengeschnetzeltes Gyros Art<br>Tzatziki <sup>B, I</sup><br>Tomatenreis <sup>B, I</sup><br><br>618 kcal; 21,4 g Fett; 60,4 g KH; 43,4 g Eiweiß                                                      |    | Pfannkuchen mit Blaubeeren <sup>A, A1, B, D, I</sup><br>Vanillesauce <sup>B, G, I, 42</sup><br><br>358 kcal; 11,3 g Fett; 51,8 g KH; 10,8 g Eiweiß                                                                             |    |
| <b>Dienstag,<br/>07.07.2026</b>   | Bauchfleiszscheibe <sup>A, A1, B, I, 7, 14</sup><br>Kohlrabigemüse in Rahm <sup>A, A1, B, G, I, J, 7</sup><br>Salzkartoffeln<br><br>627 kcal; 35,7 g Fett; 47,1 g KH; 24,5 g Eiweiß                  |    | Veg. Kartoffelgulasch <sup>B, G, I, J</sup><br><br>178 kcal; 4,4 g Fett; 29,1 g KH; 4,2 g Eiweiß                                                                                                                               |    |
| <b>Mittwoch,<br/>08.07.2026</b>   | Hähnchenkeule<br>Bunter Kartoffelsalat <sup>D, K, 1, 4b, 7</sup><br><br>705 kcal; 48,5 g Fett; 26,1 g KH; 39,3 g Eiweiß                                                                              |    | Hirtenkäse gebacken <sup>A, A1, A4, B, I</sup><br>helle Sauce <sup>A, A1, B, G, I, J, 7</sup><br>Möhren <sup>B, I, J</sup><br>Petersilienkartoffeln <sup>B, I</sup><br>787 kcal; 51,0 g Fett; 54,2 g KH; 25,8 g Eiweiß         |    |
| <b>Donnerstag,<br/>09.07.2026</b> | Schweinegeschnetzeltes <sup>A, A1, B, I, J</sup><br>Sommergemüse <sup>B, I, J</sup><br>Spiralnudeln <sup>A, A1, B, I</sup><br>1103 kcal; 42,3 g Fett; 127,3 g KH; 49,6 g Eiweiß                      |  | Brokkoli Nuß Ecke <sup>A, A1, A6, H, H1, H2, 7</sup><br>Sauce Hollandaise <sup>B, D, I, J</sup><br>Sommergemüse <sup>B, I, J</sup><br>Petersilienkartoffeln <sup>B, I</sup><br>916 kcal; 69,6 g Fett; 51,0 g KH; 16,7 g Eiweiß |  |
| <b>Freitag,<br/>10.07.2026</b>    | Lachsfilet <sup>E</sup><br>Kräutersauce <sup>A, A1, B, G, I, J, 7</sup><br>Petersilienkartoffeln <sup>B, I</sup><br>Blattsalat <sup>B, G, I</sup><br>734 kcal; 44,7 g Fett; 43,7 g KH; 37,6 g Eiweiß |  | Frühlingsrolle <sup>A, A1, D, G</sup><br>Kräutersauce <sup>A, A1, B, G, I, J, 7</sup><br>Petersilienkartoffeln <sup>B, I</sup><br>Blattsalat <sup>B, G, I</sup><br>677 kcal; 37,0 g Fett; 69,8 g KH; 13,0 g Eiweiß             |  |
| <b>Samstag,<br/>11.07.2026</b>    | veg. Nudelsuppentopf <sup>A, A1, D, J</sup><br>Fleischklößchen <sup>D, 15</sup><br>435 kcal; 18,4 g Fett; 44,1 g KH; 20,5 g Eiweiß                                                                   |  | Buttermilchsuppe m. Grießklöße <sup>A, A1, B, D, I</sup><br>223 kcal; 9,9 g Fett; 21,4 g KH; 10,6 g Eiweiß                                                                                                                     |  |
| <b>Sonntag,<br/>12.07.2026</b>    | Rindergulasch <sup>A, A1</sup><br>Bohnengemüse <sup>B, I, J</sup><br>Petersilienkartoffeln <sup>B, I</sup><br>435 kcal; 16,0 g Fett; 36,9 g KH; 34,6 g Eiweiß                                        |  | Kartoffeltasche <sup>B, I</sup><br>helle Sauce <sup>A, A1, B, G, I, J, 7</sup><br>Bohnengemüse <sup>B, I, J</sup><br>Petersilienkartoffeln <sup>B, I</sup><br>598 kcal; 34,6 g Fett; 56,5 g KH; 13,1 g Eiweiß                  |  |

Enthält Zusatzstoffe: (1) mit Konservierungsstoff, (4b) mit einer Zuckerart und Süßungsmittel, (7) mit Farbstoff, (14) mit Milcheiweiß, (15) mit Eiklar, (42) Thermisiert, ohne Kühlung haltbar  
Enthält Allergene: (A) Glutenhaltiges Getreide und -erzeugnisse, (A1) Weizen und Weizenerzeugnisse, (A4) Roggen und Roggenerzeugnisse, (A6) Hafer und Hafererzeugnisse, (B) Laktose, (D) Eier und -erzeugnisse, (E) Fisch und -erzeugnisse, (G) Soja und -erzeugnisse, (I) Milch und -erzeugnisse, (H) Schalenfrüchte und -erzeugnisse, (H1) Mandeln und Mandelerzeugnisse, (H2) Haselnüsse und Haselnusserzeugnisse, (J) Sellerie und -erzeugnisse, (K) Senf und -erzeugnisse

**Zu allen Mahlzeiten wird ein Tagesdessert gereicht.**

Speisekartenänderungen vorbehalten!

**Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!**