



Speiseplan Diak. Sozialzentrum Rehau MMD

Wir wünschen guten Appetit!

19.01.2026 bis 25.01.2026, 4. Kalenderwoche

Tag	Suppe	Menü 1	Menü 2	Dessert MMD/Tagespflege
Mo. 19.01.	Mediterrane Gemü- secremesuppe ^{1, 43}	Königsberger Klopse ^{31, l, 2, 1, 41, 43} Butterreis ^{g1, g, 43} Rote Beete Salat ^{j, l, 3, 9, 7} 81 kcal; 3,8 g Fett; 9,0 g KH; 2,0 g Eiweiß	Broccoli mit Bechamel u. Käse überbacken ^{g1, g, 1, 43} Salzkartoffeln 345 kcal; 17,8 g Fett; 39,2 g KH; 4,8 g Eiweiß	Apfel ⁷ 82 kcal; 0,1 g Fett; 19,4 g KH; 0,5 g Eiweiß
Di. 20.01.	Frühlingssuppe ^{a, a1, g1, c, g, i, 43}	Rahmspinat ^{g1, g, 43} Rührei ^{g1, g} Salzkartoffeln 0 kcal; 0,0 g Fett; 0,0 g KH; 0,0 g Eiweiß	Grießquarkauflauf ^{g1, g} Vanillesoße ^{g1, g, 1} 255 kcal; 6,9 g Fett; 27,6 g KH; 20,1 g Eiweiß	Banane 135 kcal; 0,3 g Fett; 30,0 g KH; 1,7 g Eiweiß
Mi. 21.01.	Hokkaido- Kürbis- cremesuppe ^{1, 43}	Schinkennudeln ^{a, a1, g1, c, g, 43} Tomatensoße Chinakohl ^{g1, g} Sauerrahm Dressing ^{g1, g, l, 3} 131 kcal; 8,9 g Fett; 9,8 g KH; 2,5 g Eiweiß	Pilzpfanne ³ Kartoffelnudeln ^{a, a1, c} Chinakohl ^{g1, g} Sauerrahm Dressing ^{g1, g, l, 3} 551 kcal; 27,3 g Fett; 59,2 g KH; 13,3 g Eiweiß	Schokopudding mit Sahne 123 kcal; 3,5 g Fett; 20,5 g KH; 1,9 g Eiweiß
Do. 22.01.	Nudelsuppe ^{a, a1, g1, c, g, 43}	Putenrollbraten mit Soße ^{1, 43} Spätzle ¹ Rosenkohl ^{g1, g, 43} 57 kcal; 2,4 g Fett; 7,3 g KH; 1,4 g Eiweiß	Gemüsestrudel ^{a, a1, g1, c, g, i} Kräutersoße ^{1, 43} Karottensalat ⁴³ 625 kcal; 21,4 g Fett; 59,5 g KH; 44,5 g Eiweiß	Mandarine ⁷ 463 kcal; 19,1 g Fett; 58,2 g KH; 10,6 g Eiweiß 32 kcal; 0,2 g Fett; 6,3 g KH; 0,5 g Eiweiß
Fr. 23.01.	Blumenkohlcreme- suppe ^{1, 43}	Fischfilet Bordelaise ^{a, a1, d} Salzkartoffeln Rahmgemüse ^{g1, g, 43} 80 kcal; 4,0 g Fett; 8,0 g KH; 2,5 g Eiweiß	Semmelschmarrn mit Zimt ^{a, a1, g1, g} Kirschkompott ¹ 537 kcal; 21,5 g Fett; 48,3 g KH; 33,3 g Eiweiß	Aprikosenquark ^{g1, g} 689 kcal; 21,8 g Fett; 98,5 g KH; 23,3 g Eiweiß 118 kcal; 3,6 g Fett; 12,1 g KH; 9,1 g Eiweiß
Sa. 24.01.		Kartoffelgulasch mit Hack- fleisch ⁴³ Bauernbrot ^{a, a1, a2} 344 kcal; 12,6 g Fett; 37,9 g KH; 17,2 g Eiweiß	Klare Gemüsesuppe ^{g1, g, 43} Grießbrei mit Zimt 531 kcal; 6,8 g Fett; 101,9 g KH; 13,4 g Eiweiß	Pflaumenkompott ³ 86 kcal; 0,1 g Fett; 19,9 g KH; 0,4 g Eiweiß
So. 25.01.	Grießklößchensuppe ^{a, a1, g1, c, g, 43}	Schweinebraten ⁴³ Kartoffelkloß ^{g1, g} Sauerkraut ^{g1, g, 2, 3, 4, 8, 43} 151 kcal; 6,7 g Fett; 18,1 g KH; 4,3 g Eiweiß	Kartoffelauflauf mit Käse über- backen ^{g1, g, 1, 43} bunter Salat mit Essig-Öl ^{l, 3, 1} 231 kcal; 7,2 g Fett; 32,2 g KH; 6,7 g Eiweiß	Vanille-Joghurtcreme ^{g1, g} 450 kcal; 21,2 g Fett; 46,9 g KH; 15,6 g Eiweiß 229 kcal; 2,3 g Fett; 47,4 g KH; 4,7 g Eiweiß