



## 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 Gemüse- secremesuppe <sup>1, 43</sup>  81 kcal; 3,8 g Fett; 9,0 g KH; 2,0 g Eiweiß	Königsberger Klopse <sup>31, l, 2, 1, 41, 43</sup> Butterreis <sup>g1, g, 43</sup> Rote Beete Salat <sup>j, l, 3, 9, 7</sup>  345 kcal; 17,8 g Fett; 39,2 g KH; 4,8 g Eiweiß	Broccoli mit Bechamel u. Käse überbacken <sup>g1, g, 1, 43</sup> Salzkartoffeln  347 kcal; 10,7 g Fett; 41,0 g KH; 16,3 g Eiweiß	Apfel <sup>7</sup>  82 kcal; 0,1 g Fett; 19,4 g KH; 0,5 g Eiweiß
Di. 20.01.	Frühlingssuppe <sup>a, a1, g1, c, g, i, 43</sup>  0 kcal; 0,0 g Fett; 0,0 g KH; 0,0 g Eiweiß	Rahmspinat <sup>g1, g, 43</sup> Rührei <sup>g1, g</sup> Salzkartoffeln  478 kcal; 24,1 g Fett; 42,0 g KH; 19,1 g Eiweiß	Grießquarkauflauf <sup>g1, g</sup> Vanillesoße <sup>g1, g, 1</sup>  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 <sup>1, 43</sup>  131 kcal; 8,9 g Fett; 9,8 g KH; 2,5 g Eiweiß	Schinkennudeln <sup>a, a1, g1, c, g, 43</sup> Tomatensoße Chinakohl <sup>g1, g</sup> Sauerrahm Dressing <sup>g1, g, l, 3</sup>  496 kcal; 20,7 g Fett; 57,4 g KH; 17,5 g Eiweiß	Pilzpfanne <sup>3</sup> Kartoffelnudeln <sup>a, a1, c</sup> Chinakohl <sup>g1, g</sup> Sauerrahm Dressing <sup>g1, g, l, 3</sup>  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 <sup>a, a1, g1, c, g, 43</sup>  57 kcal; 2,4 g Fett; 7,3 g KH; 1,4 g Eiweiß	Putenrollbraten mit Soße <sup>1, 43</sup> Spätzle <sup>1</sup> Rosenkohl <sup>g1, g, 43</sup>  625 kcal; 21,4 g Fett; 59,5 g KH; 44,5 g Eiweiß	Gemüsestrudel <sup>a, a1, g1, c, g, i</sup> Kräutersoße <sup>1, 43</sup> Karottensalat <sup>43</sup>  463 kcal; 19,1 g Fett; 58,2 g KH; 10,6 g Eiweiß	Mandarine <sup>7</sup>  32 kcal; 0,2 g Fett; 6,3 g KH; 0,5 g Eiweiß
Fr. 23.01.	Blumenkohlcreme- suppe <sup>1, 43</sup>  80 kcal; 4,0 g Fett; 8,0 g KH; 2,5 g Eiweiß	Fischfilet Bordelaise <sup>a, a1, d</sup> Salzkartoffeln Rahmgemüse <sup>g1, g, 43</sup>  537 kcal; 21,5 g Fett; 48,3 g KH; 33,3 g Eiweiß	Semmelschmarrn mit Zimt <sup>a, a1, g1, g</sup> Kirschkompott <sup>1</sup>  689 kcal; 21,8 g Fett; 98,5 g KH; 23,3 g Eiweiß	Aprikosenquark <sup>g1, g</sup>  118 kcal; 3,6 g Fett; 12,1 g KH; 9,1 g Eiweiß
Sa. 24.01.		Kartoffelgulasch mit Hack- fleisch <sup>43</sup> Bauernbrot <sup>a, a1, a2</sup>  344 kcal; 12,6 g Fett; 37,9 g KH; 17,2 g Eiweiß	Klare Gemüsesuppe <sup>g1, g, 43</sup> Grießbrei mit Zimt  531 kcal; 6,8 g Fett; 101,9 g KH; 13,4 g Eiweiß	Pflaumenkompott <sup>3</sup>  86 kcal; 0,1 g Fett; 19,9 g KH; 0,4 g Eiweiß
So. 25.01.	Grießklößchensuppe <sup>a, a1, g1, c, g, 43</sup>  151 kcal; 6,7 g Fett; 18,1 g KH; 4,3 g Eiweiß	Schweinebraten <sup>43</sup> Kartoffelkloß <sup>g1, g</sup> Sauerkraut <sup>g1, g, 2, 3, 4, 8, 43</sup>  231 kcal; 7,2 g Fett; 32,2 g KH; 6,7 g Eiweiß	Kartoffelaufguss mit Käse über- backen <sup>g1, g, 1, 43</sup> bunter Salat mit Essig-Öl <sup>l, 3, 1</sup>  450 kcal; 21,2 g Fett; 46,9 g KH; 15,6 g Eiweiß	Vanille-Joghurtcreme <sup>g1, g</sup>  229 kcal; 2,3 g Fett; 47,4 g KH; 4,7 g Eiweiß