



## Speiseplan Diak. Sozialzentrum Rehau MMD

Wir wünschen guten Appetit!

12.01.2026 bis 18.01.2026, 3. Kalenderwoche

| Tag           | Suppe                                         | Menü 1                                                                                                                              | Menü 2                                                                                                         | Dessert MMD/Tagespflege                          |
|---------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| Mo.<br>12.01. | Blumenkohlcreme-<br>suppe <sup>1, 43</sup>    | Putengeschnetzeltes <sup>g1, g, 1, 43</sup><br>Butterreis <sup>g1, g, 43</sup><br>Broccoli <sup>g1, g, 43</sup>                     | Rahmgemüse <sup>g1, g, 43</sup><br>Salzkartoffeln                                                              | Sahne-Joghurtprei-<br>selbeeren <sup>g1, g</sup> |
|               | 80 kcal; 4,0 g Fett; 8,0 g KH; 2,5 g Eiweiß   | 405 kcal; 15,5 g Fett; 37,4 g KH; 25,2 g Eiweiß                                                                                     | 234 kcal; 6,0 g Fett; 36,0 g KH; 5,4 g Eiweiß                                                                  | 206 kcal; 11,0 g Fett; 21,0 g KH; 5,1 g Eiweiß   |
| Di.<br>13.01. | Eierflockensuppe <sup>g1, g, 43</sup>         | Rahmchampignons <sup>1, 43</sup><br>Serviettkloß <sup>a, a1, g1, g, 43</sup><br>Karottensalat <sup>43</sup>                         | Kräuterquark <sup>g1, g</sup><br>Salzkartoffeln<br>Karottensalat <sup>43</sup>                                 | Banane                                           |
|               | 49 kcal; 3,7 g Fett; 1,6 g KH; 2,1 g Eiweiß   | 445 kcal; 20,4 g Fett; 44,1 g KH; 16,8 g Eiweiß                                                                                     | 348 kcal; 12,5 g Fett; 41,4 g KH; 13,6 g Eiweiß                                                                | 135 kcal; 0,3 g Fett; 30,0 g KH; 1,7 g Eiweiß    |
| Mi.<br>14.01. | Broccolicremesuppe <sup>1, 43</sup>           | Wirsingroulade <sup>g1, g, j</sup><br>Bratensoße <sup>j, 1, 43</sup><br>Salzkartoffeln                                              | Spiralnudeln mit Blattspinat und<br>Sahne <sup>g1, g, 43</sup><br>bunter Salat mit Essig-Öl <sup>l, 3, 1</sup> | Zimtquark <sup>g1, g</sup>                       |
|               | 83 kcal; 4,0 g Fett; 8,1 g KH; 2,7 g Eiweiß   | 551 kcal; 34,3 g Fett; 40,1 g KH; 16,7 g Eiweiß                                                                                     | 483 kcal; 22,4 g Fett; 53,1 g KH; 14,7 g Eiweiß                                                                | 117 kcal; 4,3 g Fett; 9,7 g KH; 9,6 g Eiweiß     |
| Do.<br>15.01. | Sternchensuppe <sup>a, a1, g1, c, g, 43</sup> | Currywurst mit Soße <sup>g1, g, 2, 3, 9a, 8</sup><br>Pommes frites<br>Chinakohl <sup>g1, g</sup>                                    | grüne Bohneneintopf vegeta-<br>risch <sup>43</sup><br>Bauernbrot <sup>a, a1, a2</sup>                          | Apfel <sup>7</sup>                               |
|               | 47 kcal; 2,3 g Fett; 5,3 g KH; 1,0 g Eiweiß   | 582 kcal; 33,8 g Fett; 47,9 g KH; 18,4 g Eiweiß                                                                                     | 193 kcal; 0,9 g Fett; 36,7 g KH; 6,3 g Eiweiß                                                                  | 82 kcal; 0,1 g Fett; 19,4 g KH; 0,5 g Eiweiß     |
| Fr.<br>16.01. | Karottencremesuppe <sup>g1, g, 1, 43</sup>    | Matjes Hausfrauen Art mit So-<br>ße <sup>a, a1, g1, c, d, g, j, l, 2, 3, 9</sup><br>Salzkartoffeln                                  | Marillenknödel <sup>a, a1, g1, c, g, 1</sup><br>Schokosoße <sup>g1, g, 1</sup>                                 | Fruchtjoghurt                                    |
|               | 98 kcal; 5,3 g Fett; 10,0 g KH; 1,8 g Eiweiß  | 618 kcal; 36,9 g Fett; 43,4 g KH; 24,9 g Eiweiß                                                                                     | 339 kcal; 5,8 g Fett; 57,5 g KH; 12,9 g Eiweiß                                                                 | 94 kcal; 1,5 g Fett; 16,3 g KH; 3,9 g Eiweiß     |
| Sa.<br>17.01. |                                               | Gelbe Erbsensuppe <sup>i, j, 2, 3, 4, 8, 43</sup><br>Bauernbrot <sup>a, a1, a2</sup>                                                | Frühlingssuppe <sup>a, a1, g1, c, g, i, 43</sup><br>Milchreis mit Zimtzucker <sup>g1, g</sup>                  | Kirschkompott <sup>1</sup>                       |
|               |                                               | 640 kcal; 32,8 g Fett; 54,2 g KH; 27,9 g Eiweiß                                                                                     | 379 kcal; 9,2 g Fett; 60,0 g KH; 13,0 g Eiweiß                                                                 | 42 kcal; 0,1 g Fett; 10,0 g KH; 0,3 g Eiweiß     |
| So.<br>18.01. | Festtagssuppe <sup>a, a1, g1, c, g, i</sup>   | Rinderbraten<br>Meerrettichsoße <sup>g1, g, l, 3, 1, 43</sup><br>Kartoffelkloß <sup>g1, g</sup><br>Rahmwirsing <sup>g1, g, 43</sup> | Nudelpfanne mit Kaisergemüse <sup>a, a1, c, 1, 43</sup><br>Eisbergsalat<br>Essig-Öl                            | Obstsalat                                        |
|               | 104 kcal; 6,9 g Fett; 8,2 g KH; 1,8 g Eiweiß  | 745 kcal; 47,2 g Fett; 45,2 g KH; 32,8 g Eiweiß                                                                                     | 370 kcal; 13,0 g Fett; 49,5 g KH; 11,1 g Eiweiß                                                                | 69 kcal; 0,4 g Fett; 15,3 g KH; 0,7 g Eiweiß     |