



Bezirksverband
Oberbayern e.V.

Abenteuer Heimat

Speiseplan vom 09.03.2026 - 15.03.2026

Tag	A Essen	B Essen
Montag, 09.03.2026	Brokkolicremesuppe ^{13,19,G1,G,L} Lasagne ^{A,A1,C,F,G,J} Radisalat 448 kcal, 17,3 g Fett, 49,3 g KH, 21,4 g Eiweiß	Brokkolicremesuppe ^{13,19,G1,G,L} Vegetarisches Kartoffelgulasch ^{12,A,A1,I} Radisalat 242 kcal, 5,1 g Fett, 21,5 g KH, 4,9 g Eiweiß
Dienstag, 10.03.2026	Graupensuppe ^{A,A5,I} Putencurry in Kokossoße Basmatireis 441 kcal, 12,7 g Fett, 52,4 g KH, 27,7 g Eiweiß	Graupensuppe ^{A,A5,I} Linseneintopf ^I 156 kcal, 0,8 g Fett, 24,6 g KH, 8,7 g Eiweiß
Mittwoch, 11.03.2026	Kürbiscremesuppe ^{13,19,G1,G,L} Leberwurst Kartoffelpüree ^{G1,G} Sauerkraut 817 kcal, 2,7 g Fett, 14 g KH, 3,5 g Eiweiß	 Kürbiscremesuppe ^{13,19,G1,G,L} Salatteller mit Thunfisch ^{2,C,D,J} 376 kcal, 10,1 g Fett, 24,6 g KH, 24,1 g Eiweiß
Donnerstag, 12.03.2026	Muschelnudelsuppe ^{A,A1,C} Hackbällchen ^{A,A1,C,J} Rahmsoße ^{12,19,A,A1,G1,G,I} Krokette ^{G1,G} Bohnensalat 692 kcal, 33,3 g Fett, 61,9 g KH, 28 g Eiweiß	Muschelnudelsuppe ^{A,A1,C} Matjes Hausfrauen Art ^{2,5,19,A,A1,G1,C,G,I,J} Salzkartoffeln ¹² 414 kcal, 27 g Fett, 35,1 g KH, 5,8 g Eiweiß
Freitag, 13.03.2026	Zucchinicremesuppe ^{13,19,G1,G,L} Seelachs gebacken ^{A,A1,D,G,J} Kartoffelsalat ^J Sc.Remoulade ^{2,5,A,A1,C,I,J} Blattsalat 620 kcal, 33,2 g Fett, 50,7 g KH, 27,3 g Eiweiß	 Zucchinicremesuppe ^{13,19,G1,G,L} Tortellini ^{A,A1,C,F,G,J} Tomatensoße Blattsalat 715 kcal, 6,6 g Fett, 87,3 g KH, 19,5 g Eiweiß
Samstag, 14.03.2026	Apfelstrudel ^{2,A,A1,G1,C,G,H,H2} Vanillesoße ^{A,A1,A2,A3,A4,A5,A6,G1,C,G,H,H1,H2,H3,H7} Obstcocktail ¹² 620 kcal, 5,6 g Fett, 52,9 g KH, 9,1 g Eiweiß	Saures Lüngel ^{12,A,A1,G,I} Serviettenknödel ^{A,A1,A5,G1,C,G} Obstcocktail ¹² 380 kcal, 9 g Fett, 59,7 g KH, 10,4 g Eiweiß
Sonntag, 15.03.2026	Markklößchensuppe ^{A,A1,A2,C,G,I} Schweineschulter in Senfsoße ^{12,A,A1,I,J} Hörnchennudeln ^{A,A1,C} Kaisergemüse ^{G1,G} 553 kcal, 15,3 g Fett, 37,4 g KH, 10,3 g Eiweiß	Markklößchensuppe ^{A,A1,A2,C,G,I} Nougatknödel ^{A,A1,G1,C,G,H,H2} Zimtucker 654 kcal, 10,1 g Fett, 36,2 g KH, 3,5 g Eiweiß

Enthält Zusatzstoffe: (2) mit Antioxidationsmittel; (5) mit Süßungsmitteln; (12) mit Farbstoff; (13) geschwefelt; (19) mit Milcheiweiß
Enthält Allergene: (A) Glutenhaltiges Getreide und -erzeugnisse; (A1) Weizen und Weizenerzeugnisse; (A2) Dinkel und Dinkelerzeugnisse; (A3) Kamut und Kamuterzeugnisse; (A4) Roggen und Roggenerzeugnisse; (A5) Gerste und Gersteerzeugnisse; (A6) Hafer und Hafererzeugnisse; (G1) Laktose; (C) Eier und -erzeugnisse; (D) Fisch und -erzeugnisse; (F) Soja und -erzeugnisse; (G) Milch und -erzeugnisse; (H) Schalenfrüchte und -erzeugnisse; (H1) Mandeln und Mandelerzeugnisse; (H2) Haselnüsse und Haselnusserzeugnisse; (H3) Walnüsse und Walnusserzeugnisse; (H7) Pistazien und Pistazienerzeugnisse; (I) Sellerie und -erzeugnisse; (J) Senf und -erzeugnisse; (L) Schwefeldioxid und Sulfide in einer Konzentration von mehr als 10mg/kg oder 10/mg/l, als SO2 angegeben

Für Änderungen wählen Sie bitte 08677 / 9789 - 224

Alle Speisen sind für Diabetiker geeignet