

Speiseplan Essen auf Rädern Änderungen täglich bis 8:30 Uhr möglich, Freitag vor dem Wochenende und vor Feiertagen ab 12.00 Uhr nur telefonisch



Sozialstation der Caritas und der Diakonie  
Oberallgäu gemeinnützige GmbH  
Martin-Luther-Str. 10 b, 87527 Sonthofen  
Telefon: 08321-660145  
FAX -660170  
Email: momi@caritas-oa.de



Bitte Gericht 1 oder 2 bzw. kein Essen ankreuzen, auch am Wochenende. Wenn ein Essen nicht lieferbar ist, liefern wir ein Alternativessen.  
Allergeninformation siehe Ziffern.

Speiseplan für die Woche vom 16.03.2026 bis 22.03.2026			
1	Gericht 1	Gericht 2	kein Essen
Montag	Gekochtes Rindfleisch in Kräutersoße mit Rote Bete und Kartoffeln 4154* (G, L)	Grießauflauf mit Pfirsichwürfeln 7914 (A1,C,G)	
Dienstag	Rührei m. Rahmspinat u. Salzkartoffeln 4601* (C,G)	Frikadelle „Ungarische Art“ in Soße mit Reis 7433 (A1,C,G,L)	
Mittwoch	Rahmgeschnetzeltes in Gemüsesoße und Nudeln 6722* (A1,C,G,M,N)	Leberkäse mit Karottengemüse und Stampfkartoffel 7412 (G)	
Donnerstag	Champignontopf mit Nudeln 4659 (A1,G,L)	Zwei Kalbsbratwürste mit Spinat und Kartoffelpüree 7315 (G,L)	
Freitag	Kap-Seehechtfilet "Florentin" Spinat-Käsesoße, Salzkartoffeln 7722* (D,G)	Nudeltaschen mit Gemüsefüllung 4663 (A1,C,G,L)	
Samstag	Frikadelle „Rustika“ mit Wirsing, Pfannengemüse, Kartoffelpüree 7408 (A1,C,G,L)	Kirschenmichl, Sauerkirschaufauf mit Zimt und Zucker 6389 (A1,A3,C,G,H1)	
Sonntag	Sauerbraten mit Apfelrotkohl, Kartoffelklöße 7118 (A1,C,L)	Rostbrätl „Thüringer Art“ Schweinesteak, Bohnen, Salzkartoffel 7217* (A1,G,L,M,N)	

Speiseplan für die Woche vom 23.03.2026 bis 29.03.2026			
2	Gericht 1	Gericht 2	kein Essen
Montag	Hähnchenbrust in Bratensoße mit Reis und Gemüse 4501 (L)	Szegediner Gulasch vom Schwein mit Sauerkraut, Salzkart. 6723* (G,L)	
Dienstag	Gemüseragout mit Petersilienkartoffeln 4636* (A1,G,L)	Hacksteak in Rahmsoße Blumenkohl, Salzkartoffeln 7414* (A1,C,G,L,7)	
Mittwoch	Grießbrei mit Mandarinen 4922* (A1,C,G)	Zwiebelfleisch mit Bohnen u. Spätzle 7126 (A1,C,L)	
Donnerstag	Hähnchentaler in Spinatsoße mit Spätzlenudeln 7501* (A1,G,L)	Gemüsepfanne mit Mini-Gemüsemaultaschen 7619 (A1,C,L)	
Freitag	Wildlachs in Soße mit Gemüsereis 7717 (A1,D,G)	Kasseler Nacken m. Sauerkraut u. Kartoffelpüree 7215* (G)	
Samstag	Bunter Gemüseeintopf mit Hackfleischklößchen 4807* (A1,C,L)	Tortelloni mit Ricotta-Spinatfüllung und Kräuter-Sahnesoße 6291 (A1,C,G)	
Sonntag	Jägerbraten vom Rind mit Champignons, Gemüse u. Kartoffelklöße 6520* (A1,C,G,L)	Nudeln mit Hackfleischsoße 7612 (A1,C,F,G,L,M,N)	

Allergeninformationen: A=GLUTEN(A1=WEIZEN; A2=ROGGEN; A3=GERSTE; A4=HAFER; A5=DINKEL; A6=KAMUT); B=KREBSTIERE; C=HÜHNEREI; D=FISCH; E=ERDNUSS; F=SOJABOHNEN; G=MILCH u MILCHPRODUKTE; H=SCHALENFRÜCHTE(H1=MANDELN; H2=HASELNÜSSE; H3=WALNÜSSE; H4=CASHEWNÜSSE; H5=PECANNÜSSE; H6=PARANÜSSE; H7=PISTAZIEN; H8=MACADAMIANÜSSE); L=SELLERIE; M=SENF; N=SESAM; O=SULFIT / SCHWEFELDIOXID; P=LUPINE; R=WEICHTIERE

Unterschrift: \_\_\_\_\_

**KW 12/13**