So viel mehr als nur Essen.
Genuss. Auf den Punkt gebracht.

MAIER Schwaben Catering

Menüplan für KW 50 von 07.12.2026 bis 13.12.2026

	Vorsuppe	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Menü 4	Dessert
Montag, 07.12.2026	Zwiebelsuppe	Ein Seelachsfilet natur in BIO Kräutersauce dazu BIO Salzkartoffeln und Zucchinigemüse	Hähnchengeschnetzeltes in Rahmsauce dazu BIO Knöpfle und Blumenkohlgemüse	Zwei Wiener Würstchen (Schwein) mit fünf Kartoffel Rösti-Taler dazu Ketchup und Karottensalat	Vegetarische Moussaka mit Tomate und Feta	Quark Dessert Vanilla
Dienstag, 08.12.2026	Bärlauchcremesuppe	BIO Allgäuer Käsespätzle dazu Gurkensalat	Eine Geflügelbratwurst in Geflügel-Kräutersauce dazu Kartoffelpüree und Bayerisch Kraut	Tortellini mit Ricotta und Spinat dazu Schinken-Sahnesauce (Schwein) und Gurkensalat	Drei Kartoffelknödel dazu Tomaten-Paprika-Ragout	Milchpudding Vanille
Mittwoch, 09.12.2026	Grünkernsuppe	Ein Hähnchenbrustfilet natur in Geflügelrahmsauce dazu BIO Fusilli und Rote-Bete-Salat	Rigatoni al forno dazu Karottensalat	Ein Schweineschnitzel paniert mit Bratensauce dazu BIO Salzkartoffeln und Romanescogemüse	Vegetarischer Gemüse-Curry-Eintopf dazu ein BIO Knusperbrötchen	Buttermilch Dessert Heidelbeere
Donnerstag, 10.12.2026	Karottencremesuppe	BIO Vollkorn Spaghetti mit BIO Brokkoli-Sahnesauce dazu Reibekäse	Putengyros mit BIO Basmati-Reis dazu Tzatziki und Fingermöhren	Linsen mit Spätzle dazu zwei Wiener Würstchen (Schwein)	Drei Eierpfannkuchen mit Kirschfüllung dazu Dessertsauce mit Vanillegeschmack	Milchpudding Butterkeks
Freitag, 11.12.2026	Gemüsecremesuppe	BIO Penne mit Käsesauce dazu Blattsalat mit Kräuterdressing	Eine Scheibe Fleischkäse (Geflügel) in Geflügelrahmsauce dazu Hörnchennudeln und Leipziger Allerlei	Geschnetzelte Rinderleber in Zwiebelsauce dazu Kartoffelpüree und Bohnengemüse	Vegetarische Krautschupfnudeln	Fruchtjoghurt Kirsch-Banane
Samstag, 12.12.2026	Currysuppe		Wirsing-Kartoffeleintopf mit Rinderhackfleisch	Vegetarischer Bauerntopf		Pudding Karamell
Sonntag, 13.12.2026	Paprikasamtsuppe		Eine Scheibe Schweinebraten in Bratensauce dazu zwei Kartoffelknödel und Kaisergemüse	Ein Vegetarisches Schnitzel "Wiener Art" mit vegetarischer Bratensauce dazu Risoni (Nudelreis) und Bohnensalat		Stracciatella Joghurt

Allergene und Zusatzstoffe entnehmen
Sie bitte beigefügtem Zusatzblatt.

MaierSchwaben GmbH • Panoramaweg 15 • 72296 Schopfloch • Tel.: (0 74 43) 96806-0 • Fax: (0 74 43) 96806-73
info@maierschwaben.de • www.maierschwaben.de

Menüplan für KW 50 von 07.12.2026 bis 13.12.2026

	Vorsuppe	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Menü 4	Dessert
Montag, 07.12.2026	Zwiebelsuppe I	Ein Seelachsfilet natur in BIO Kräutersauce dazu G,I BIO Salzkartoffeln und Zucchinigemüse G,I	Hähnchengeschnetzeltes in Rahmsauce dazu A,A1,A3,G,I,1 BIO Knöpfle und Blumenkohlgemüse G,I,1,2	Zwei Wiener Würstchen (Schwein) mit 2,3,8,12 fünf Kartoffel Rösti-Taler dazu Ketchup und Karottensalat 2,3	Vegetarische Moussaka mit Tomate und Feta A,A1,A3,G,I,1	Quark Dessert Vanilla G
Dienstag, 08.12.2026	Bärlauchcremesuppe A,A1,A3,G,I	BIO Allgäuer Käsespätzle dazu G,I Gurkensalat 1,4	Eine Geflügelbratwurst in I,J,3,8 Geflügel-Kräutersauce dazu A,A1,A3,G,I,1 Kartoffelpüree und G,1 Bayerisch Kraut I	Tortellini mit Ricotta und Spinat dazu A,A1,C,G Schinken-Sahnesauce (Schwein) und A,A1,A3,G,I,2,3,8 Gurkensalat 1,4	Drei Kartoffelknödel dazu C Tomaten-Paprika-Ragout A,A1,G,I	Milchpudding Vanille G
Mittwoch, 09.12.2026	Grünkernsuppe A,A1,G,I,4	Ein Hähnchenbrustfilet natur in Geflügelrahmsauce dazu A,A1,A3,G,I,1 BIO Fusilli und A,A1 Rote-Bete-Salat 9	Rigatoni al forno dazu A,A1,G,I,12 Karottensalat G,I,1,4	Ein Schweineschnitzel paniert mit A,A1 Bratensauce dazu A,A1,A3,I,1 BIO Salzkartoffeln und Romanescogemüse G,1,2	Vegetarischer Gemüse-Curry-Eintopf dazu A,A1,A3,G,I ein BIO Knusperbrötchen A,A1,A3	Buttermilch Dessert Heidelbeere G
Donnerstag, 10.12.2026	Karottencremesuppe A,A1,G,I,4	BIO Vollkorn Spaghetti mit A,A1 BIO Brokkoli-Sahnesauce dazu G,I Reibekäse G,12	Putengyros mit BIO Basmati-Reis dazu Tzatziki und G Fingermöhren G,I,1,2	Linsen mit A,A1,A3,I,1,4 Spätzle dazu zwei Wiener Würstchen (Schwein) 2,3,8,12	Drei Eierpfannkuchen mit Kirschfüllung dazu A1,C,G Dessertsauce mit Vanillegeschmack G	Milchpudding Butterkeks A,A1,G
Freitag, 11.12.2026	Gemüsecremesuppe A,A1,G,I,4	BIO Penne mit A,A1 Käsesauce dazu G,I Blattsalat mit Kräuterdressing 1,4	Eine Scheibe Fleischkäse (Geflügel) in 12 Geflügelrahmsauce dazu A,A1,A3,G,I,1 Hörnchennudeln und A,A1,C Leipziger Allerlei G,I,1,2	Geschnetzelte Rinderleber in Zwiebelsauce dazu A,A1,A3,1,4 Kartoffelpüree und G,1 Bohnengemüse G,I	Vegetarische Krautschupfnudeln A,A1,C,I,3	Fruchtjoghurt Kirsch-Banane G,3
Samstag, 12.12.2026	Currysuppe A,A1,A3,G,I		Wirsing-Kartoffeleintopf mit Rinderhackfleisch A,A1,A3,G,I,12	Vegetarischer Bauerntopf A,A1,I,4		Pudding Karamell G
Sonntag, 13.12.2026	Paprikasamtsuppe A,A1,G,I		Eine Scheibe Schweinebraten in Bratensauce dazu A,A1,A3,I,1 zwei Kartoffelknödel und C Kaisergemüse G,I,1	Ein Vegetarisches Schnitzel "Wiener Art" mit A,A1,A4,C,G,1 vegetarischer Bratensauce dazu A,A1,A3,I Risoni (Nudelreis) und A,A1,C Bohnensalat 2		Stracciatella Joghurt G

A) glutenhaltiges Getreide A1) Weizen, A2) Roggen, A3) Gerste, A4) Hafer, A5) Dinkel, A6) Kamut,
B) Krebstiere, C) Eier, D) Fische, E) Erdnüsse, F) Soja, G) Milch,
H1) Mandel, H2) Haselnuss, H3) Walnuss, H4) Cashewnuss, H5) Pecannuss, H6) Paranuss, H7) Pistazie, H8) Macadamianuss, H9) Queenslandnuss,
I) Sellerie, J) Senf, K) Sesam, L) Sulfit, M) Lupinie, N) Weichtiere, FR) Allergenfrei

1) mit Farbstoff, 2) mit Konservierungsstoff, 3) mit Antioxidationsmittel, 4) mit Geschmacksverstärker, 5) geschwefelt, 6) geschwärzt,
7) gewachst, 8) mit Phosphat, 9) mit Süßungsmittel, 10) enthält eine Phenylalanin-Quelle, 11) abführend, 12) unter Schutzatmospäre verpackt

Nährwertangaben (g/100g)

MAIER Schwaben Catering

Menüplan für KW 50 von 07.12.2026 bis 13.12.2026

	Vorsuppe		Menü 1		Menü 2		Menü 3		Menü 4		Dessert	
Montag, 07.12.2026	Zwiebelsuppe	kJ 71 / kcal 17 / Fett 0,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 3,0 / davon Zucker 2,2 / Ballaststoffe 1,1 / Eiweiß 0,6 / Salz 1,2	Ein Seelachsfilet natur in	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	Hähnchengeschnetzelt in Rahmsauce dazu	kJ 309 / kcal 74 / Fett 2,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,5 / Kohlenhydrate 2,7 / davon Zucker 0,9 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 9,5 / Salz 1,3	Zwei Wiener Würstchen (Schwein) mit	kJ 1170 / kcal 283 / Fett 25,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 10,0 / Kohlenhydrate 0,4 / davon Zucker 0,3 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 14,0 / Salz 2,5	Vegetarische Moussaka mit Tomate und Feta	kJ 345 / kcal 82 / Fett 3,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,1 / Kohlenhydrate 8,3 / davon Zucker 1,6 / Ballaststoffe 1,4 / Eiweiß 4,3 / Salz 0,6	Quark Dessert Vanilla	kJ 497 / kcal 118 / Fett 4,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,9 / Kohlenhydrate 13,8 / davon Zucker 12,5 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 5,7 / Salz 0,1
			BIO Kräutersauce dazu	kJ 322 / kcal 77 / Fett 5,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,0 / Kohlenhydrate 5,1 / davon Zucker 3,3 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 2,3 / Salz 1,2	BIO Knöpfle und	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	fünf Kartoffel Rösti-Taler dazu	kJ 706 / kcal 169 / Fett 8,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,6 / Kohlenhydrate 21,0 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 2,6 / Eiweiß 2,0 / Salz 0,9				
			BIO Salzkartoffeln und	kJ 334 / kcal 80 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,8 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,2 / Eiweiß 2,0 / Salz 0,3	Blumenkohlgemüse	kJ 195 / kcal 47 / Fett 1,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 3,7 / davon Zucker 2,8 / Ballaststoffe 2,5 / Eiweiß 3,7 / Salz 0,6	Ketchup und	kJ 331 / kcal 78 / Fett 0,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 16,8 / davon Zucker 11,6 / Ballaststoffe 1,0 / Eiweiß 1,0 / Salz 2,7				
			Zucchinigemüse	kJ 127 / kcal 30 / Fett 0,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 3,5 / davon Zucker 2,4 / Ballaststoffe 1,2 / Eiweiß 2,0 / Salz 1,5			Karottensalat	kJ 348 / kcal 83 / Fett 1,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 15,7 / davon Zucker 9,6 / Ballaststoffe 2,8 / Eiweiß 0,6 / Salz 0,7				
Dienstag, 08.12.2026	Bärlauchcremesuppe	kJ 174 / kcal 42 / Fett 3,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,2 / Kohlenhydrate 2,3 / davon Zucker 0,9 / Ballaststoffe 0,3 / Eiweiß 0,6 / Salz 0,8	BIO Allgäuer Käsespätzle dazu	kJ 313 / kcal 75 / Fett 5,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,5 / Kohlenhydrate 1,6 / davon Zucker 0,8 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 4,9 / Salz 0,3	Eine Geflügelbratwurst in	kJ 914 / kcal 220 / Fett 17,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 5,8 / Kohlenhydrate 0,5 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 16,0 / Salz 1,8	Tortellini mit Ricotta und Spinat dazu	kJ 725 / kcal 172 / Fett 2,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,7 / Kohlenhydrate 30,0 / davon Zucker 1,7 / Ballaststoffe 1,9 / Eiweiß 7,2 / Salz 0,8	Drei Kartoffelknödel dazu	kJ 536 / kcal 127 / Fett 1,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,5 / Kohlenhydrate 25,0 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 1,7 / Eiweiß 2,9 / Salz 1,0	Milchpudding Vanille	kJ 331 / kcal 78 / Fett 1,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,0 / Kohlenhydrate 13,0 / davon Zucker 10,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 3,2 / Salz 0,2
			Gurkensalat	kJ 117 / kcal 28 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 0,3 / davon Zucker 0,3 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,8	Geflügel-Kräutersauce dazu	kJ 57 / kcal 14 / Fett 0,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 2,8 / davon Zucker 0,6 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 0,2 / Salz 1,1	Schinken-Sahnesauce (Schwein) und	kJ 441 / kcal 105 / Fett 7,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,6 / Kohlenhydrate 4,4 / davon Zucker 2,9 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 6,0 / Salz 1,1	Tomaten-Paprika-Ragout	kJ 136 / kcal 33 / Fett 0,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 5,0 / davon Zucker 4,1 / Ballaststoffe 1,6 / Eiweiß 1,2 / Salz 1,1		
					Kartoffelpüree und	kJ 282 / kcal 67 / Fett 1,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,7 / Kohlenhydrate 10,4 / davon Zucker 1,5 / Ballaststoffe 1,3 / Eiweiß 2,0 / Salz 0,7	Gurkensalat	kJ 117 / kcal 28 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 0,3 / davon Zucker 0,3 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,8				
					Bayerisch Kraut	kJ 157 / kcal 38 / Fett 0,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 6,5 / davon Zucker 4,8 / Ballaststoffe 2,0 / Eiweiß 1,3 / Salz 1,4						
Mittwoch, 09.12.2026	Grünkernsuppe	kJ 205 / kcal 49 / Fett 2,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,5 / Kohlenhydrate 5,2 / davon Zucker 1,1 / Ballaststoffe 0,7 / Eiweiß 1,2 / Salz 1,2	Ein Hähnchenbrustfilet natur in	kJ 524 / kcal 124 / Fett 2,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,6 / Kohlenhydrate 1,5 / davon Zucker 0,7 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 23,0 / Salz 1,7	Rigatoni al forno dazu	kJ 595 / kcal 142 / Fett 5,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,2 / Kohlenhydrate 12,0 / davon Zucker 1,5 / Ballaststoffe 1,1 / Eiweiß 9,8 / Salz 1,0	Ein Schweineschnitzel paniert mit	kJ 1009 / kcal 241 / Fett 12,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,3 / Kohlenhydrate 14,0 / davon Zucker 1,3 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 19,0 / Salz 1,6	Vegetarischer Gemüse-Curry-Eintopf dazu	kJ 214 / kcal 51 / Fett 3,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,4 / Kohlenhydrate 4,3 / davon Zucker 2,2 / Ballaststoffe 1,1 / Eiweiß 0,9 / Salz 0,7	Buttermilch Dessert Heidelbeere	kJ 444 / kcal 106 / Fett 3,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,3 / Kohlenhydrate 16,0 / davon Zucker 13,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 2,5 / Salz 0,1
			Geflügelrahmsauce dazu	kJ 191 / kcal 46 / Fett 3,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,2 / Kohlenhydrate 3,5 / davon Zucker 1,1 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 0,5 / Salz 1,2	Karottensalat	kJ 487 / kcal 116 / Fett 12,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,4 / Kohlenhydrate 0,8 / davon Zucker 0,8 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,5 / Salz 1,0	Bratensauce dazu	kJ 84 / kcal 20 / Fett 0,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 3,4 / davon Zucker 0,7 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 0,3 / Salz 1,4	ein BIO Knusperbrötchen	kJ 1121 / kcal 268 / Fett 3,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,4 / Kohlenhydrate 51,0 / davon Zucker 1,2 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 8,4 / Salz 1,6		
			BIO Fusilli und	kJ 586 / kcal 140 / Fett 0,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 28,4 / davon Zucker 1,3 / Ballaststoffe 1,4 / Eiweiß 4,8 / Salz 0,0			BIO Salzkartoffeln und	kJ 334 / kcal 80 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,8 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,2 / Eiweiß 2,0 / Salz 0,3				
			Rote-Bete-Salat	kJ 92 / kcal 22 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 3,6 / davon Zucker 3,6 / Ballaststoffe 0,9 / Eiweiß 0,8 / Salz 0,9			Romanescogemüse	kJ 180 / kcal 43 / Fett 1,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 4,4 / davon Zucker 3,1 / Ballaststoffe 2,9 / Eiweiß 2,5 / Salz 0,5				
Donnerstag, 10.12.2026	Karottencremesuppe	kJ 213 / kcal 51 / Fett 2,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,6 / Kohlenhydrate 6,0 / davon Zucker 2,9 / Ballaststoffe 0,9 / Eiweiß 0,7 / Salz 1,1	BIO Vollkorn Spaghetti mit	kJ 478 / kcal 114 / Fett 0,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 21,7 / davon Zucker 1,4 / Ballaststoffe 2,3 / Eiweiß 4,3 / Salz 1,9	Putengyros mit	kJ 623 / kcal 148 / Fett 5,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,4 / Kohlenhydrate 4,9 / davon Zucker 2,2 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 21,0 / Salz 1,4	Linsen mit	kJ 296 / kcal 71 / Fett 0,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 11,1 / davon Zucker 1,6 / Ballaststoffe 2,9 / Eiweiß 4,2 / Salz 1,6	Drei Eierpfannkuchen mit Kirschfüllung dazu	kJ 722 / kcal 171 / Fett 3,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,1 / Kohlenhydrate 28,7 / davon Zucker 12,2 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 5,5 / Salz 0,4	Milchpudding Butterkeks	kJ 333 / kcal 79 / Fett 1,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,0 / Kohlenhydrate 13,0 / davon Zucker 10,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 3,1 / Salz 0,2
			BIO Brokkoli-Sahnesauce dazu	kJ 281 / kcal 67 / Fett 4,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,5 / Kohlenhydrate 3,3 / davon Zucker 2,2 / Ballaststoffe 1,0 / Eiweiß 3,6 / Salz 0,9	BIO Basmati-Reis dazu	kJ 488 / kcal 117 / Fett 0,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,5 / Salz 0,3	Spätzle dazu	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	Dessertsauce mit Vanillegeschmack	kJ 519 / kcal 124 / Fett 5,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,0 / Kohlenhydrate 15,0 / davon Zucker 11,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 3,1 / Salz 0,2		
			Reibekäse	kJ 1265 / kcal 302 / Fett 21,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 14,0 / Kohlenhydrate 2,2 / davon Zucker 0,6 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 26,0 / Salz 1,3	Tzatziki und	kJ 486 / kcal 117 / Fett 7,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,5 / Kohlenhydrate 9,1 / davon Zucker 4,3 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 3,6 / Salz 0,9	zwei Wiener Würstchen (Schwein)	kJ 1170 / kcal 283 / Fett 25,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 10,0 / Kohlenhydrate 0,4 / davon Zucker 0,3 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 14,0 / Salz 2,5				
					Fingermöhren	kJ 196 / kcal 47 / Fett 1,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 7,1 / davon Zucker 5,8 / Ballaststoffe 3,1 / Eiweiß 0,8 / Salz 0,8						

Menüplan für KW 50 von 07.12.2026 bis 13.12.2026

	Vorsuppe		Menü 1		Menü 2		Menü 3		Menü 4		Dessert	
Freitag, 11.12.2026	Gemüsecremesuppe	kJ 222 / kcal 53 / Fett 3,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,1 / Kohlenhydrate 4,0 / davon Zucker 2,6 / Ballaststoffe 1,6 / Eiweiß 1,4 / Salz 0,6	BIO Penne mit	kJ 586 / kcal 140 / Fett 0,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 28,4 / davon Zucker 1,3 / Ballaststoffe 1,4 / Eiweiß 4,8 / Salz 0,1	Eine Scheibe Fleischkäse (Geflügel) in	kJ 716 / kcal 172 / Fett 12,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,0 / Kohlenhydrate 2,0 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 14,0 / Salz 2,5	Geschnetzelte Rinderleber in Zwiebelsauce dazu	kJ 353 / kcal 84 / Fett 2,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,9 / Kohlenhydrate 4,9 / davon Zucker 0,9 / Ballaststoffe 0,6 / Eiweiß 10,3 / Salz 1,9	Vegetarische Krautschupfnudeln	kJ 122 / kcal 29 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 5,2 / davon Zucker 3,7 / Ballaststoffe 1,4 / Eiweiß 0,8 / Salz 1,2	Fruchtjoghurt Kirsch-Banane	kJ 405 / kcal 96 / Fett 3,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,1 / Kohlenhydrate 12,8 / davon Zucker 12,2 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 3,9 / Salz 0,1
			Käsesauce dazu	kJ 536 / kcal 128 / Fett 9,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 5,9 / Kohlenhydrate 4,9 / davon Zucker 2,7 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 6,3 / Salz 0,7	Geflügelrahmsauce dazu	kJ 191 / kcal 46 / Fett 3,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,2 / Kohlenhydrate 3,5 / davon Zucker 1,1 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 0,5 / Salz 1,2	Kartoffelpüree und	kJ 282 / kcal 67 / Fett 1,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,7 / Kohlenhydrate 10,4 / davon Zucker 1,5 / Ballaststoffe 1,3 / Eiweiß 2,0 / Salz 0,7				
			Blattsalat mit	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	Hörnchennudeln und	kJ 515 / kcal 123 / Fett 0,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 23,9 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 1,1 / Eiweiß 4,4 / Salz 0,1	Bohnengemüse	kJ 156 / kcal 37 / Fett 0,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 4,4 / davon Zucker 1,3 / Ballaststoffe 4,4 / Eiweiß 2,1 / Salz 0,9				
			Kräuterdressing	kJ 655 / kcal 156 / Fett 16,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,2 / Kohlenhydrate 1,7 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 0,3 / Salz 1,3	Leipziger Allerlei	kJ 292 / kcal 70 / Fett 1,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,4 / Kohlenhydrate 8,5 / davon Zucker 4,1 / Ballaststoffe 4,0 / Eiweiß 3,8 / Salz 0,8						
Samstag, 12.12.2026	Currysuppe	kJ 173 / kcal 41 / Fett 3,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,8 / Kohlenhydrate 1,8 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 0,5 / Salz 0,7			Wirsing-Kartoffeleintopf mit Rinderhackfleisch	kJ 327 / kcal 78 / Fett 5,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,7 / Kohlenhydrate 3,8 / davon Zucker 2,0 / Ballaststoffe 0,7 / Eiweiß 4,1 / Salz 0,7	Vegetarischer Bauerntopf	kJ 265 / kcal 63 / Fett 0,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 10,2 / davon Zucker 4,1 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 3,0 / Salz 1,4			Pudding Karamell	kJ 553 / kcal 132 / Fett 6,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,0 / Kohlenhydrate 17,0 / davon Zucker 13,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 2,6 / Salz 0,2
Sonntag, 13.12.2026	Paprikasamtsuppe	kJ 122 / kcal 29 / Fett 1,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,1 / Kohlenhydrate 2,2 / davon Zucker 1,6 / Ballaststoffe 0,7 / Eiweiß 0,6 / Salz 0,7			Eine Scheibe Schweinebraten in	kJ 1476 / kcal 353 / Fett 24,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 10,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 32,9 / Salz 0,2	Ein Vegetarisches Schnitzel "Wiener Art" mit	kJ 770 / kcal 184 / Fett 7,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,0 / Kohlenhydrate 15,4 / davon Zucker 0,8 / Ballaststoffe 3,8 / Eiweiß 15,4 / Salz 1,2			Stracciatella Joghurt	kJ 493 / kcal 117 / Fett 4,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,9 / Kohlenhydrate 14,7 / davon Zucker 14,1 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 4,0 / Salz 0,1
					Bratensauce dazu	kJ 84 / kcal 20 / Fett 0,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 3,4 / davon Zucker 0,7 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 0,3 / Salz 1,4	vegetarischer Bratensauce dazu	kJ 45 / kcal 11 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 1,9 / davon Zucker 1,2 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 0,4 / Salz 1,2				
					zwei Kartoffelknödel und	kJ 536 / kcal 127 / Fett 1,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,5 / Kohlenhydrate 25,0 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 1,7 / Eiweiß 2,9 / Salz 1,0	Risoni (Nudelreis) und	kJ 571 / kcal 136 / Fett 1,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 24,9 / davon Zucker 1,1 / Ballaststoffe 1,1 / Eiweiß 4,9 / Salz 0,1				
					Kaisergemüse	kJ 198 / kcal 47 / Fett 1,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 5,0 / davon Zucker 4,2 / Ballaststoffe 2,8 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,8	Bohnensalat	kJ 157 / kcal 37 / Fett 1,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 6,0 / davon Zucker 3,3 / Ballaststoffe 1,1 / Eiweiß 0,7 / Salz 2,0				

So viel mehr als nur Essen.
Genuss. Auf den Punkt gebracht.

MAIER Schwaben Catering

Menüplan für KW 51 von 14.12.2026 bis 20.12.2026

	Vorsuppe	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Menü 4	Dessert
Montag, 14.12.2026	Eiermuschelsuppe	Ein Eieromelette natur mit BIO Rahmspinat dazu BIO Salzkartoffeln	Makkaroni-Hackfleisch Auflauf (Rind) dazu Karottensalat	Schweinegeschnetzeltes in Rahmsauce dazu BIO Basmati-Reis und Romanobohnengemüse	Knöpfle-Auflauf mit Gemüse	Früchtequark Kirsche
Dienstag, 15.12.2026	Kohlrabisüppchen	BIO Rote-Linsenbolognese mit BIO Spaghetti dazu Gurkensalat	Hühnerfrikassee mit BIO-Basmati Reis dazu Erbsengemüse	Eine Scheibe Kassler (Schwein) in Bratensauce dazu BIO Salzkartoffeln und Bayerisch Kraut	Zwei Apfelstrudel dazu Dessertsauce mit Vanillegeschmack	Fruchtquark Dessert Mandarine
Mittwoch, 16.12.2026	Champignonrahmsuppe	Würstchengulasch (Geflügel) in Tomatensauce mit BIO Gnocchi dazu Mais-Paprikasalat	Eine Currywurst (Geflügel) in pikanter Sauce dazu Wedges und Karottengemüse	Schlachtplatte eine Leberwurst und eine Blutwurst dazu Kartoffelpüree und Sauerkraut	Vegetarischer Maultaschenauflauf mit Spinat und Feta dazu Blattsalat mit Senfdressing	Ein Donut gezuckert
Donnerstag, 17.12.2026	Brokkolicremesuppe	Lachs-Kartoffelsuppe dazu eine Scheibe BIO Vollkorn- Brot	Ein Hähnchenbrustfilet natur in Currysauce dazu Langkornreis und Asiagemüse	Schwäbische Käsespätzle (Schwein) dazu Gurkensalat	Zwei gekochte Eier in Senfsauce dazu BIO Salzkartoffeln und Kaisergemüse	Nuss-Nougat Pudding
Freitag, 18.12.2026	Zucchinicremesuppe	Gemüsebolognese mit BIO Gemüse dazu BIO Fusilli	Ein Pangasiusfilet natur in Dillsauce dazu BIO Salzkartoffeln und Brokkoligemüse	Ein Fleischküchle (Schwein) in Bratensauce dazu Kartoffelpüree und Wirsingrahmgemüse	BIO Spaghetti dazu Basilikum-Pestosauce und Blattsalat mit Kräuterdressing	Pudding Schokolade
Samstag, 19.12.2026	Flädle Suppe		Kartoffelsuppe dazu zwei Geflügelwiener	Bandnudeln mit Tomaten-Paprika-Ragout		Pudding Karamell
Sonntag, 20.12.2026	Kürbisrahmsuppe		Ungarisches Rindersaftgulasch dazu Eierspätzle und Rahmgemüse	Ein Spinat-Dinkel-Knusperplätzchen mit Bechamelsauce und BIO Würfelkartoffeln dazu Gurkensalat		Vanillepudding

Allergene und Zusatzstoffe entnehmen
Sie bitte beigefügtem Zusatzblatt.

MaierSchwaben GmbH • Panoramaweg 15 • 72296 Schopfloch • Tel.: (0 74 43) 96806-0 • Fax: (0 74 43) 96806-73
info@maierschwaben.de • www.maierschwaben.de

MAIER Schwaben Catering

Menüplan für KW 51 von 14.12.2026 bis 20.12.2026

	Vorsuppe	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Menü 4	Dessert
Montag, 14.12.2026	Eiermuschelsuppe A,A1,C,I,4	Ein Eieromelette natur mit C,G BIO Rahmspinat dazu G,I BIO Salzkartoffeln	Makkaroni-Hackfleisch Auflauf (Rind) dazu A,A1,A3,C,G,I,12 Karottensalat 2,3	Schweinegeschnetzeltes in Rahmsauce dazu A,A1,A3,G,I,1 BIO Basmati-Reis und Romanobohnengemüse G,I,1	Knöpfle-Auflauf mit Gemüse A,A1,A3,C,G,I,1,12	Früchtequark Kirsche G
Dienstag, 15.12.2026	Kohlrabisüppchen A,A1,A3,G,I	BIO Rote-Linsenbolognese mit I BIO Spaghetti dazu A,A1 Gurkensalat 1,4	Hühnerfrikassee mit A,A1,A3,G,I BIO-Basmati Reis dazu Erbsengemüse G,I	Eine Scheibe Kassler (Schwein) in 2,3,8 Bratensauce dazu A,A1,A3,I,1 BIO Salzkartoffeln und Bayerisch Kraut I	Zwei Apfelstrudel dazu A,A1 Dessertsauce mit Vanillegeschmack G	Fruchtquark Dessert Mandarine G
Mittwoch, 16.12.2026	Champignonrahmsuppe G,I	Würstchengulasch (Geflügel) in Tomatensauce mit A,A1,G BIO Gnocchi dazu A,A1 Mais-Paprikasalat J,L,5	Eine Currywurst (Geflügel) in J,3,8 pikanter Sauce dazu I,J Wedges und A,A1 Karottengemüse G,I,1,2	Schlachtplatte eine Leberwurst und 2,12 eine Blutwurst dazu 2,12 Kartoffelpüree und G,1 Sauerkraut I,3	Vegetarischer Maultaschenauflauf mit Spinat und Feta dazu A,A1,A3,C,G,I Blattsalat mit Senfdressing J,1,4	Ein Donut gezuckert A,A1,F,G
Donnerstag, 17.12.2026	Brokkolicremesuppe A,A1,A3,G,I	Lachs-Kartoffelsuppe dazu D,G,I eine Scheibe BIO Vollkorn- Brot A,A1,A2,A4,K	Ein Hähnchenbrustfilet natur in Currysauce dazu A,A1,A3,G Langkornreis und Asiagemüse G,I,1,2	Schwäbische Käsespätzle (Schwein) dazu A,A1,A3,G,I,2,3 Gurkensalat 1,4	Zwei gekochte Eier in C Senfsauce dazu A,A1,A3,G,J BIO Salzkartoffeln und Kaisergemüse G,I,1	Nuss-Nougat Pudding G,H,H2
Freitag, 18.12.2026	Zucchinicremesuppe A,A1,G	Gemüsebolognese mit BIO Gemüse dazu I,12 BIO Fusilli A,A1	Ein Pangasiusfilet natur in Dillsauce dazu A,A1,A3,G,I BIO Salzkartoffeln und Brokkoligemüse G,I,1,2	Ein Fleischküchle (Schwein) in A,A1,C,3 Bratensauce dazu A,A1,A3,I,1 Kartoffelpüree und G,1 Wirsingrahmgemüse A,A1,A3,G,I	BIO Spaghetti dazu A,A1 Basilikum-Pestosauce und A,A1,A3,G,I,2,3 Blattsalat mit Kräuterdressing 1,4	Pudding Schokolade G
Samstag, 19.12.2026	Flädle A,A1,C,G Suppe A,A1,I,4		Kartoffelsuppe dazu G,I zwei Geflügelwiener 2,3,8,12	Bandnudeln mit A,A1,C Tomaten-Paprika-Ragout A,A1,G,I		Pudding Karamell G
Sonntag, 20.12.2026	Kürbisrahmsuppe A,A1,A3,G,I		Ungarisches Rindersaftgulasch dazu A,A1,A3,F,I Eierspätzle und Rahmgemüse A,A1,A3,G,I	Ein Spinat-Dinkel-Knusperplätzche mit A,A1,C,G Bechamelsauce und A,A1,A3,G,I,1 BIO Würfelkartoffeln dazu Gurkensalat 2,3		Vanillepudding G

A) glutenhaltiges Getreide A1) Weizen, A2) Roggen, A3) Gerste, A4) Hafer, A5) Dinkel, A6) Kamut,
B) Krebstiere, C) Eier, D) Fische, E) Erdnüsse, F) Soja, G) Milch,
H1) Mandel, H2) Haselnuss, H3) Walnuss, H4) Cashewnuss, H5) Pecannuss, H6) Paranuss, H7) Pistazie, H8) Macadamianuss, H9) Queenslandnuss,
I) Sellerie, J) Senf, K) Sesam, L) Sulfit, M) Lupinie, N) Weichtiere, FR) Allergenfrei

1) mit Farbstoff, 2) mit Konservierungsstoff, 3) mit Antioxidationsmittel, 4) mit Geschmacksverstärker, 5) geschwefelt, 6) geschwärzt,
7) gewachst, 8) mit Phosphat, 9) mit Süßungsmittel, 10) enthält eine Phenylalanin-Quelle, 11) abführend, 12) unter Schutzatmospäre verpackt

Nährwertangaben (g/100g)

MAIER Schwaben Catering

Menüplan für KW 51 von 14.12.2026 bis 20.12.2026

	Vorsuppe	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Menü 4	Dessert
Montag, 14.12.2026	Eiermuschelsuppe kJ 12 / kcal 3 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,5 / davon Zucker 0,1 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 0,1 / Salz 0,2	Ein Eieromelette natur mit kJ 615 / kcal 147 / Fett 9,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,7 / Kohlenhydrate 5,0 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 11,0 / Salz 1,1 BIO Rahmspinat dazu kJ 203 / kcal 49 / Fett 2,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,0 / Kohlenhydrate 3,6 / davon Zucker 2,5 / Ballaststoffe 2,0 / Eiweiß 2,8 / Salz 1,6 BIO Salzkartoffeln kJ 334 / kcal 80 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,8 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,2 / Eiweiß 2,0 / Salz 0,3	Makkaroni-Hackfleisch Auflauf (Rind) dazu kJ 609 / kcal 146 / Fett 7,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,6 / Kohlenhydrate 10,9 / davon Zucker 1,9 / Ballaststoffe 1,0 / Eiweiß 8,5 / Salz 0,6 Karottensalat kJ 348 / kcal 83 / Fett 1,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 15,7 / davon Zucker 9,6 / Ballaststoffe 2,8 / Eiweiß 0,6 / Salz 0,7	Schweinegeschnetzeltes in Rahmsauce dazu kJ 429 / kcal 103 / Fett 4,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,6 / Kohlenhydrate 2,5 / davon Zucker 0,8 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 13,3 / Salz 1,1 BIO Basmati-Reis und kJ 488 / kcal 117 / Fett 0,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,5 / Salz 0,3 Romanobohnengemüse kJ 148 / kcal 35 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 3,7 / davon Zucker 3,0 / Ballaststoffe 3,4 / Eiweiß 1,6 / Salz 0,7	Knöpfle-Auflauf mit Gemüse kJ 658 / kcal 157 / Fett 7,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,5 / Kohlenhydrate 13,9 / davon Zucker 2,2 / Ballaststoffe 1,4 / Eiweiß 6,8 / Salz 1,0	Früchtequark Kirsche kJ 524 / kcal 125 / Fett 4,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,9 / Kohlenhydrate 15,4 / davon Zucker 13,9 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 5,7 / Salz 0,1
Dienstag, 15.12.2026	Kohlrabisüppchen kJ 98 / kcal 24 / Fett 1,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,7 / Kohlenhydrate 2,4 / davon Zucker 1,9 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 0,6 / Salz 1,0	BIO Rote-Linsenbolognese mit kJ 290 / kcal 69 / Fett 0,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 9,7 / davon Zucker 5,1 / Ballaststoffe 1,3 / Eiweiß 4,0 / Salz 1,7 BIO Spaghetti dazu kJ 501 / kcal 120 / Fett 0,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 24,0 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 1,0 / Eiweiß 4,3 / Salz 0,2 Gurkensalat kJ 117 / kcal 28 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 0,3 / davon Zucker 0,3 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,8	Hühnerfrikassee mit kJ 394 / kcal 94 / Fett 5,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,8 / Kohlenhydrate 2,9 / davon Zucker 1,5 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 7,8 / Salz 1,2 BIO-Basmati Reis dazu kJ 488 / kcal 117 / Fett 0,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,5 / Salz 0,3 Erbsengemüse kJ 400 / kcal 96 / Fett 1,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,4 / Kohlenhydrate 11,1 / davon Zucker 2,5 / Ballaststoffe 5,0 / Eiweiß 6,8 / Salz 0,8	Eine Scheibe Kassler (Schwein) in kJ 994 / kcal 238 / Fett 16,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 6,0 / Kohlenhydrate 1,2 / davon Zucker 1,2 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 20,4 / Salz 2,8 Bratensauce dazu kJ 84 / kcal 20 / Fett 0,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 3,4 / davon Zucker 0,7 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 0,3 / Salz 1,4 BIO Salzkartoffeln und kJ 334 / kcal 80 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,8 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,2 / Eiweiß 2,0 / Salz 0,3 Bayerisch Kraut kJ 157 / kcal 38 / Fett 0,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 6,5 / davon Zucker 4,8 / Ballaststoffe 2,0 / Eiweiß 1,3 / Salz 1,4	Zwei Apfelstrudel dazu kJ 668 / kcal 158 / Fett 1,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 33,0 / davon Zucker 15,0 / Ballaststoffe 2,3 / Eiweiß 1,9 / Salz 0,4 Dessertsauce mit Vanillegeschmack kJ 519 / kcal 124 / Fett 5,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,0 / Kohlenhydrate 15,0 / davon Zucker 11,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 3,1 / Salz 0,2	Fruchtquark Dessert Mandarine kJ 505 / kcal 120 / Fett 4,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,9 / Kohlenhydrate 14,2 / davon Zucker 13,0 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 5,7 / Salz 0,1
Mittwoch, 16.12.2026	Champignonrahmsuppe kJ 185 / kcal 44 / Fett 3,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,1 / Kohlenhydrate 1,9 / davon Zucker 0,8 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 1,5 / Salz 1,0	Würstchengulasch (Geflügel) in Tomatensauce mit kJ 102 / kcal 24 / Fett 0,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 3,5 / davon Zucker 3,4 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 0,7 / Salz 0,9 BIO Gnocchi dazu kJ 646 / kcal 152 / Fett 0,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 33,0 / davon Zucker 1,1 / Ballaststoffe 1,7 / Eiweiß 3,3 / Salz 1,0 Mais-Paprikasalat kJ 384 / kcal 92 / Fett 4,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,8 / Kohlenhydrate 9,2 / davon Zucker 4,7 / Ballaststoffe 3,0 / Eiweiß 2,2 / Salz 0,8	Eine Currywurst (Geflügel) in kJ 837 / kcal 201 / Fett 15,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 5,0 / Kohlenhydrate 1,2 / davon Zucker 0,7 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 15,0 / Salz 1,7 pikanter Sauce dazu kJ 285 / kcal 68 / Fett 0,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 14,7 / davon Zucker 10,7 / Ballaststoffe 0,8 / Eiweiß 0,8 / Salz 2,3 Wedges und kJ 627 / kcal 150 / Fett 6,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,6 / Kohlenhydrate 20,0 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 2,3 / Eiweiß 2,5 / Salz 0,8 Karottengemüse kJ 222 / kcal 53 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 9,1 / davon Zucker 7,7 / Ballaststoffe 3,1 / Eiweiß 0,7 / Salz 1,0	Schlachtplatte kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0 eine Leberwurst und kJ 1522 / kcal 364 / Fett 34,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 15,5 / Kohlenhydrate 1,0 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 13,0 / Salz 2,0 eine Blutwurst dazu kJ 1570 / kcal 375 / Fett 35,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 13,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 14,0 / Salz 2,0 Kartoffelpüree und kJ 282 / kcal 67 / Fett 1,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,7 / Kohlenhydrate 10,4 / davon Zucker 1,5 / Ballaststoffe 1,3 / Eiweiß 2,0 / Salz 0,7 Sauerkraut kJ 151 / kcal 36 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 5,9 / davon Zucker 4,3 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 1,1 / Salz 1,4	Vegetarischer Maultaschenauflauf mit Spinat und Feta dazu kJ 742 / kcal 177 / Fett 8,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,6 / Kohlenhydrate 15,3 / davon Zucker 3,0 / Ballaststoffe 2,8 / Eiweiß 8,1 / Salz 1,6 Blattsalat mit kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0 Senfdressing kJ 650 / kcal 155 / Fett 15,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,2 / Kohlenhydrate 1,8 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 0,5 / Salz 1,2	Ein Donut gezuckert kJ 1755 / kcal 420 / Fett 24,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 12,0 / Kohlenhydrate 44,0 / davon Zucker 15,0 / Ballaststoffe 1,5 / Eiweiß 6,3 / Salz 1,1
Donnerstag, 17.12.2026	Brokkolicremesuppe kJ 148 / kcal 35 / Fett 2,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,3 / Kohlenhydrate 2,4 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 0,7 / Eiweiß 1,3 / Salz 1,0	Lachs-Kartoffelsuppe dazu kJ 253 / kcal 60 / Fett 1,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,5 / Kohlenhydrate 7,2 / davon Zucker 2,1 / Ballaststoffe 1,1 / Eiweiß 4,3 / Salz 1,5 eine Scheibe BIO Vollkorn- Brot kJ 904 / kcal 216 / Fett 2,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 37,7 / davon Zucker 1,3 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 7,0 / Salz 1,5	Ein Hähnchenbrustfilet natur in kJ 524 / kcal 124 / Fett 2,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,6 / Kohlenhydrate 1,5 / davon Zucker 0,7 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 23,0 / Salz 1,7 Currysauce dazu kJ 356 / kcal 85 / Fett 4,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,0 / Kohlenhydrate 8,8 / davon Zucker 3,9 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 1,9 / Salz 1,0 Langkornreis und kJ 492 / kcal 118 / Fett 0,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 25,7 / davon Zucker 0,1 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,4 / Salz 3,6 Asiagemüse kJ 254 / kcal 61 / Fett 1,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 9,5 / davon Zucker 3,0 / Ballaststoffe 1,7 / Eiweiß 2,3 / Salz 1,5	Schwäbische Käsespätzle (Schwein) dazu kJ 761 / kcal 182 / Fett 14,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 8,2 / Kohlenhydrate 5,0 / davon Zucker 2,3 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 8,1 / Salz 1,1 Gurkensalat kJ 117 / kcal 28 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 0,3 / davon Zucker 0,3 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,8	Zwei gekochte Eier in kJ 638 / kcal 153 / Fett 11,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,3 / Kohlenhydrate 0,6 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 13,1 / Salz 0,8 Senfsauce dazu kJ 239 / kcal 57 / Fett 3,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,4 / Kohlenhydrate 3,5 / davon Zucker 3,0 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 2,2 / Salz 0,5 BIO Salzkartoffeln und kJ 334 / kcal 80 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,8 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,2 / Eiweiß 2,0 / Salz 0,3 Kaisergemüse kJ 198 / kcal 47 / Fett 1,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 5,0 / davon Zucker 4,2 / Ballaststoffe 2,8 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,8	Nuss-Nougat Pudding kJ 478 / kcal 114 / Fett 3,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,3 / Kohlenhydrate 17,0 / davon Zucker 13,0 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 2,8 / Salz 0,2

Menüplan für KW 51 von 14.12.2026 bis 20.12.2026

	Vorsuppe		Menü 1		Menü 2		Menü 3		Menü 4		Dessert	
Freitag, 18.12.2026	Zucchinicremesuppe	kJ 164 / kcal 39 / Fett 2,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,3 / Kohlenhydrate 4,1 / davon Zucker 0,9 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 0,8 / Salz 1,2	Gemüsebolognese mit BIO Gemüse dazu	kJ 167 / kcal 40 / Fett 0,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 5,7 / davon Zucker 5,2 / Ballaststoffe 2,3 / Eiweiß 1,3 / Salz 1,1	Ein Pangasiusfilet natur in	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	Ein Fleischküchle (Schwein) in	kJ 843 / kcal 201 / Fett 11,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,5 / Kohlenhydrate 10,0 / davon Zucker 0,9 / Ballaststoffe 0,8 / Eiweiß 14,0 / Salz 1,4	BIO Spaghetti dazu	kJ 501 / kcal 120 / Fett 0,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 24,0 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 1,0 / Eiweiß 4,3 / Salz 0,2	Pudding Schokolade	kJ 555 / kcal 132 / Fett 6,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,0 / Kohlenhydrate 15,6 / davon Zucker 12,1 / Ballaststoffe 0,7 / Eiweiß 3,2 / Salz 0,2
			BIO Fusilli	kJ 586 / kcal 140 / Fett 0,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 28,4 / davon Zucker 1,3 / Ballaststoffe 1,4 / Eiweiß 4,8 / Salz 0,0	Dillsauce dazu	kJ 283 / kcal 68 / Fett 4,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,0 / Kohlenhydrate 4,7 / davon Zucker 3,1 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 2,1 / Salz 0,8	Bratensauce dazu	kJ 84 / kcal 20 / Fett 0,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 3,4 / davon Zucker 0,7 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 0,3 / Salz 1,4	Basilikum-Pestosauce und	kJ 295 / kcal 70 / Fett 5,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,8 / Kohlenhydrate 3,3 / davon Zucker 1,8 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 1,2 / Salz 0,9		
					BIO Salzkartoffeln und	kJ 334 / kcal 80 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,8 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,2 / Eiweiß 2,0 / Salz 0,3	Kartoffelpüree und	kJ 282 / kcal 67 / Fett 1,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,7 / Kohlenhydrate 10,4 / davon Zucker 1,5 / Ballaststoffe 1,3 / Eiweiß 2,0 / Salz 0,7	Blattsalat mit	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0		
					Brokkoligemüse	kJ 200 / kcal 48 / Fett 1,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 2,6 / davon Zucker 1,8 / Ballaststoffe 3,0 / Eiweiß 4,5 / Salz 0,7	Wirsingrahmgemüse	kJ 251 / kcal 60 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,3 / Kohlenhydrate 4,9 / davon Zucker 4,3 / Ballaststoffe 1,9 / Eiweiß 3,1 / Salz 0,7	Kräuterdressing	kJ 655 / kcal 156 / Fett 16,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,2 / Kohlenhydrate 1,7 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 0,3 / Salz 1,3		
Samstag, 19.12.2026	Flädle	kJ 1377 / kcal 329 / Fett 21,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,4 / Kohlenhydrate 25,0 / davon Zucker 1,8 / Ballaststoffe 1,5 / Eiweiß 9,3 / Salz 0,9			Kartoffelsuppe dazu	kJ 202 / kcal 48 / Fett 1,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,2 / Kohlenhydrate 6,2 / davon Zucker 2,0 / Ballaststoffe 1,3 / Eiweiß 1,2 / Salz 1,1	Bandnudeln mit	kJ 519 / kcal 124 / Fett 1,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,4 / Kohlenhydrate 22,7 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 1,0 / Eiweiß 5,0 / Salz 0,2			Pudding Karamell	kJ 553 / kcal 132 / Fett 6,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,0 / Kohlenhydrate 17,0 / davon Zucker 13,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 2,6 / Salz 0,2
	Suppe	kJ 20 / kcal 5 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,9 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,1 / Salz 1,0			zwei Geflügelwiener	kJ 1106 / kcal 267 / Fett 23,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 6,9 / Kohlenhydrate 1,0 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 14,0 / Salz 2,0	Tomaten-Paprika-Ragout	kJ 136 / kcal 33 / Fett 0,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 5,0 / davon Zucker 4,1 / Ballaststoffe 1,6 / Eiweiß 1,2 / Salz 1,1				
Sonntag, 20.12.2026	Kürbisrahmsuppe	kJ 264 / kcal 63 / Fett 5,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,8 / Kohlenhydrate 4,5 / davon Zucker 3,7 / Ballaststoffe 0,9 / Eiweiß 1,1 / Salz 1,0			Ungarisches Rindersaftgulasch dazu	kJ 373 / kcal 89 / Fett 4,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,5 / Kohlenhydrate 1,5 / davon Zucker 1,1 / Ballaststoffe 0,6 / Eiweiß 11,6 / Salz 0,5	Ein Spinat-Dinkel-Knusper mit	kJ 975 / kcal 234 / Fett 13,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,2 / Kohlenhydrate 22,0 / davon Zucker 1,6 / Ballaststoffe 1,9 / Eiweiß 5,7 / Salz 0,9			Vanillepudding	kJ 444 / kcal 106 / Fett 3,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,1 / Kohlenhydrate 16,5 / davon Zucker 12,9 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 3,0 / Salz 0,1
					Eierspätzle und	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	Bechamelsauce und	kJ 240 / kcal 57 / Fett 3,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,4 / Kohlenhydrate 3,6 / davon Zucker 3,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 1,9 / Salz 1,5				
					Rahmgemüse	kJ 347 / kcal 83 / Fett 3,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,4 / Kohlenhydrate 8,1 / davon Zucker 4,8 / Ballaststoffe 3,2 / Eiweiß 2,8 / Salz 0,8	BIO Würfelkartoffeln dazu	kJ 318 / kcal 76 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 1,9 / Salz 1,1				
							Gurkensalat	kJ 193 / kcal 46 / Fett 1,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 8,3 / davon Zucker 7,1 / Ballaststoffe 0,8 / Eiweiß 0,5 / Salz 1,6				

So viel mehr als nur Essen.
Genuss. Auf den Punkt gebracht.

MAIER Schwaben Catering

Menüplan für KW 52 von 21.12.2026 bis 27.12.2026

	Vorsuppe	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Menü 4	Dessert
Montag, 21.12.2026	Lauchcremesuppe	Ein Eieromelette natur mit Baked Beans dazu BIO Salzkartoffeln	Ein Hähnchenbrustfilet natur in Zitronensauce dazu BIO Basmati-Reis und grüne Bohnen	Kartoffelauflauf mit Rinderhack und Zucchini dazu Krautsalat	Vegetarische Krautschupfnudeln	BIO Milchpudding Schoko
Dienstag, 22.12.2026	Grießsuppe	BIO Vollkorn Penne mit BIO Spinat-Sahnesauce dazu BIO Reibekäse	Ein Hokifilet paniert "Müllerin-Art" mit Petersilienkartoffeln dazu Remoulade und Mais-Paprikasalat	Eine Kohlroulade (Schwein) in Bratensauce dazu Hörnchennudeln und Romanescogemüse	Vegetarische Älplermagronen	Fruchtjoghurt Kirsche
Mittwoch, 23.12.2026	Linsensuppe	BIO Gemüsegulasch dazu Risoni (Nudelreis)	Ein Hähnchenschenkel dazu Curry-Reis und Karottensalat	Saure Nierle (Schwein) in Sauce dazu Bratkartoffeln	Brokkoli-Nudelauflauf dazu Karottensalat	Stracciatella Joghurt
Donnerstag, 24.12.2026	Steckrübensuppe		Eine Geflügelbratwurst in Geflügelrahmsauce dazu BIO Salzkartoffeln und Wirsingrahmgemüse	Germknödel gefüllt mit Pflaumenmus dazu Dessertsauce mit Vanillegeschmack		Christstollen
Freitag, 25.12.2026	Maronensuppe		Feines Kalbsrahmragout dazu Eierknöpfle und Kaisergemüse	Zwei Semmelknödel mit Champignonragout dazu Karottensalat		Lebkuchenmousse
Samstag, 26.12.2026	Waldpilzcremesuppe		Eine halbe Ente (ohne Knochen) mit Geflügelrahmsauce dazu zwei Kartoffelknödel und Rotkraut	Bandnudeln mit Kürbisragout dazu Gurkensalat		Mandarinen-Mascarpone-Creme
Sonntag, 27.12.2026	Nudel Suppe		Eine Scheibe Putenbrustbraten gefüllt mit Gemüse dazu Geflügelrahmsauce und BIO Salzkartoffeln mit Karottengemüse	Ein Gemüseschnitzel paniert mit Tomatensauce dazu BIO Basmati-Reis und Gurkensalat		Panna Cotta Pudding

Allergene und Zusatzstoffe entnehmen
Sie bitte beigefügtem Zusatzblatt.

MaierSchwaben GmbH • Panoramaweg 15 • 72296 Schopfloch • Tel.: (0 74 43) 96806-0 • Fax: (0 74 43) 96806-73
info@maierschwaben.de • www.maierschwaben.de

MAIER Schwaben Catering

Menüplan für KW 52 von 21.12.2026 bis 27.12.2026

	Vorsuppe	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Menü 4	Dessert
Montag, 21.12.2026	Lauchcremesuppe A,A1,A3,G,I,4	Ein Eieromelette natur mit C,G Baked Beans dazu I,3 BIO Salzkartoffeln	Ein Hähnchenbrustfilet natur in Zitronensauce dazu A,A1,A3,G,I BIO Basmati-Reis und grüne Bohnen G,I	Kartoffelauflauf mit Rinderhack und Zucchini dazu A,A1,A3,G,I Krautsalat 3	Vegetarische Krautschupfnudeln A,A1,C,I,3	BIO Milchpudding Schoko G
Dienstag, 22.12.2026	Grießsuppe A,A1,I,4	BIO Vollkorn Penne mit A,A1 BIO Spinat-Sahnesauce dazu G,I BIO Reibekäse G,12	Ein Hokifilet paniert "Müllerin-Art" mit A,A1,D,G,J Petersilienkartoffeln dazu 1,2 Remoulade und A,A1,C,J,1,9 Mais-Paprikasalat J,L,5	Eine Kohlroulade (Schwein) in A,A1 Bratensauce dazu A,A1,A3,I,1 Hörnchennudeln und A,A1,C Romanescogemüse G,1,2	Vegetarische Älplermagronen A,A1,A3,C,G,I	Fruchtjoghurt Kirsche G
Mittwoch, 23.12.2026	Linsensuppe A,A1,I,1,4	BIO Gemüsegulasch dazu G,I Risoni (Nudelreis) A,A1,C	Ein Hähnchenschenkel dazu Curry-Reis und Karottensalat G,I,1,4	Saure Nierle (Schwein) in Sauce dazu A,A1,A3,1,4 Bratkartoffeln	Brokkoli-Nudelauflauf dazu A,A1,A3,C,G,12 Karottensalat G,I,1,4	Stracciatella Joghurt G
Donnerstag, 24.12.2026	Steckrübensuppe A,A1,A3,G,I		Eine Geflügelbratwurst in I,J,3,8 Geflügelrahmsauce dazu A,A1,A3,G,I,1 BIO Salzkartoffeln und Wirsingrahmgemüse A,A1,A3,G,I	Germknödel gefüllt mit Pflaumenmus dazu A,A1,C,G Dessertsauce mit Vanillegeschmack G		Christstollen A,A1
Freitag, 25.12.2026	Maronensuppe A,A1,A3,G,I		Feines Kalbsrahmragout dazu A,A1,A3,F,G,I Eierknöpfle und A,A1,C,12 Kaisergemüse G,I,1	Zwei Semmelknödel mit A,A1,C Champignonragout dazu A,A1,A3,G,I Karottensalat G,I,1,4		Lebkuchenmousse A,A1,G
Samstag, 26.12.2026	Waldpilzcremesuppe G		Eine halbe Ente (ohne Knochen) mit Geflügelrahmsauce dazu A,A1,A3,G,I,1 zwei Kartoffelknödel und C Rotkraut I,3	Bandnudeln mit A,A1,C Kürbisragout dazu A,A1,A3,G,I Gurkensalat 2,3		Mandarinen-Mascarpone-Crem G
Sonntag, 27.12.2026	Nudel A,A1,C Suppe A,A1,I,4		Eine Scheibe Putenbrustbraten gefüllt mit Gemüse dazu A,A1,G,I Geflügelrahmsauce und A,A1,A3,G,I,1 BIO Salzkartoffeln mit Karottengemüse G,I,1,2	Ein Gemüseschnitzel paniert mit A,A1,A4 Tomatensauce dazu BIO Basmati-Reis und Gurkensalat 2,3		Panna Cotta Pudding G

A) glutenhaltiges Getreide A1) Weizen, A2) Roggen, A3) Gerste, A4) Hafer, A5) Dinkel, A6) Kamut,
B) Krebstiere, C) Eier, D) Fische, E) Erdnüsse, F) Soja, G) Milch,
H1) Mandel, H2) Haselnuss, H3) Walnuss, H4) Cashewnuss, H5) Pecannuss, H6) Paranuss, H7) Pistazie, H8) Macadamianuss, H9) Queenslandnuss,
I) Sellerie, J) Senf, K) Sesam, L) Sulfit, M) Lupinie, N) Weichtiere, FR) Allergenfrei

1) mit Farbstoff, 2) mit Konservierungsstoff, 3) mit Antioxidationsmittel, 4) mit Geschmacksverstärker, 5) geschwefelt, 6) geschwärzt,
7) gewachst, 8) mit Phosphat, 9) mit Süßungsmittel, 10) enthält eine Phenylalanin-Quelle, 11) abführend, 12) unter Schutzatmospäre verpackt

Nährwertangaben (g/100g)

MAIER Schwaben Catering

Menüplan für KW 52 von 21.12.2026 bis 27.12.2026

	Vorsuppe		Menü 1		Menü 2		Menü 3		Menü 4		Dessert	
Montag, 21.12.2026	Lauchcremesuppe	kJ 151 / kcal 36 / Fett 2,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,3 / Kohlenhydrate 3,6 / davon Zucker 1,4 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 0,6 / Salz 1,2	Ein Eieromelette natur mit	kJ 615 / kcal 147 / Fett 9,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,7 / Kohlenhydrate 5,0 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 11,0 / Salz 1,1	Ein Hähnchenbrustfilet natur in	kJ 519 / kcal 124 / Fett 2,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,6 / Kohlenhydrate 1,5 / davon Zucker 0,7 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 23,0 / Salz 1,7	Kartoffelauflauf mit Rinderhack und Zucchini dazu	kJ 505 / kcal 121 / Fett 5,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,4 / Kohlenhydrate 10,0 / davon Zucker 1,3 / Ballaststoffe 1,7 / Eiweiß 6,9 / Salz 0,8	Vegetarische Krautschupfnudeln	kJ 122 / kcal 29 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 5,2 / davon Zucker 3,7 / Ballaststoffe 1,4 / Eiweiß 0,8 / Salz 1,2	BIO Milchpudding Schoko	kJ 363 / kcal 86 / Fett 1,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,1 / Kohlenhydrate 14,0 / davon Zucker 10,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 3,4 / Salz 0,1
			Baked Beans dazu	kJ 344 / kcal 82 / Fett 0,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 13,8 / davon Zucker 5,5 / Ballaststoffe 3,4 / Eiweiß 4,0 / Salz 1,3	Zitronensauce dazu	kJ 239 / kcal 57 / Fett 4,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,8 / Kohlenhydrate 3,8 / davon Zucker 1,5 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,9 / Salz 1,2	Krautsalat	kJ 215 / kcal 51 / Fett 1,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 6,6 / davon Zucker 6,3 / Ballaststoffe 2,3 / Eiweiß 1,1 / Salz 1,2				
			BIO Salzkartoffeln	kJ 334 / kcal 80 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,8 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,2 / Eiweiß 2,0 / Salz 0,3	BIO Basmati-Reis und	kJ 488 / kcal 117 / Fett 0,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,5 / Salz 0,3						
					grüne Bohnen	kJ 156 / kcal 37 / Fett 0,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 4,4 / davon Zucker 1,3 / Ballaststoffe 4,4 / Eiweiß 2,1 / Salz 0,9						
Dienstag, 22.12.2026	Grießsuppe	kJ 62 / kcal 15 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 3,1 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 0,4 / Salz 0,8	BIO Vollkorn Penne mit	kJ 574 / kcal 137 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 1,7 / Ballaststoffe 2,8 / Eiweiß 5,2 / Salz 0,0	Ein Hokifilet paniert "Müllerin-Art" mit	kJ 636 / kcal 152 / Fett 7,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,2 / Kohlenhydrate 7,7 / davon Zucker 1,4 / Ballaststoffe 0,6 / Eiweiß 14,0 / Salz 1,0	Eine Kohlroulade (Schwein) in	kJ 661 / kcal 159 / Fett 12,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,6 / Kohlenhydrate 4,8 / davon Zucker 3,0 / Ballaststoffe 1,9 / Eiweiß 7,0 / Salz 1,0	Vegetarische Älplermagronen	kJ 677 / kcal 162 / Fett 9,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 6,1 / Kohlenhydrate 11,5 / davon Zucker 2,4 / Ballaststoffe 1,0 / Eiweiß 8,0 / Salz 0,8	Fruchtjoghurt Kirsche	kJ 347 / kcal 81 / Fett 1,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,9 / Kohlenhydrate 15,0 / davon Zucker 13,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 2,8 / Salz 0,1
			BIO Spinat-Sahnesauce dazu	kJ 254 / kcal 61 / Fett 3,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,0 / Kohlenhydrate 4,2 / davon Zucker 2,3 / Ballaststoffe 0,9 / Eiweiß 2,1 / Salz 1,4	Petersilienkartoffeln dazu	kJ 360 / kcal 86 / Fett 1,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 16,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,2 / Eiweiß 2,0 / Salz 0,3	Bratensauce dazu	kJ 84 / kcal 20 / Fett 0,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 3,4 / davon Zucker 0,7 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 0,3 / Salz 1,4				
			BIO Reibekäse	kJ 1419 / kcal 342 / Fett 27,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 18,0 / Kohlenhydrate 1,7 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 23,0 / Salz 1,7	Remoulade und	kJ 1963 / kcal 477 / Fett 50,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,8 / Kohlenhydrate 3,5 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 0,7 / Salz 1,3	Hörnchennudeln und	kJ 515 / kcal 123 / Fett 0,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 23,9 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 1,1 / Eiweiß 4,4 / Salz 0,1				
					Mais-Paprikasalat	kJ 384 / kcal 92 / Fett 4,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,8 / Kohlenhydrate 9,2 / davon Zucker 4,7 / Ballaststoffe 3,0 / Eiweiß 2,2 / Salz 0,8	Romanescogemüse	kJ 180 / kcal 43 / Fett 1,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 4,4 / davon Zucker 3,1 / Ballaststoffe 2,9 / Eiweiß 2,5 / Salz 0,5				
Mittwoch, 23.12.2026	Linsensuppe	kJ 152 / kcal 36 / Fett 0,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 5,8 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 1,1 / Eiweiß 2,2 / Salz 1,3	BIO Gemüsegulasch dazu	kJ 246 / kcal 59 / Fett 2,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,1 / Kohlenhydrate 6,7 / davon Zucker 5,0 / Ballaststoffe 2,0 / Eiweiß 2,1 / Salz 1,1	Ein Hähnchenschenkel dazu	kJ 809 / kcal 194 / Fett 12,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,0 / Kohlenhydrate 0,4 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 20,0 / Salz 1,3	Saure Nierle (Schwein) in Sauce dazu	kJ 207 / kcal 50 / Fett 1,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,5 / Kohlenhydrate 1,5 / davon Zucker 0,9 / Ballaststoffe 0,6 / Eiweiß 7,1 / Salz 0,3	Brokkoli-Nudelauflauf dazu	kJ 458 / kcal 109 / Fett 4,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,5 / Kohlenhydrate 10,9 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 1,4 / Eiweiß 6,5 / Salz 0,6	Stracciatella Joghurt	kJ 493 / kcal 117 / Fett 4,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,9 / Kohlenhydrate 14,7 / davon Zucker 14,1 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 4,0 / Salz 0,1
			Risoni (Nudelreis)	kJ 571 / kcal 136 / Fett 1,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 24,9 / davon Zucker 1,1 / Ballaststoffe 1,1 / Eiweiß 4,9 / Salz 0,1	Curry-Reis und	kJ 604 / kcal 144 / Fett 0,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 31,3 / davon Zucker 0,6 / Ballaststoffe 0,7 / Eiweiß 3,0 / Salz 2,6	Bratkartoffeln	kJ 515 / kcal 122 / Fett 2,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,4 / Kohlenhydrate 21,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 1,2 / Eiweiß 2,7 / Salz 0,2	Karottensalat	kJ 487 / kcal 116 / Fett 12,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,4 / Kohlenhydrate 0,8 / davon Zucker 0,8 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,5 / Salz 1,0		
					Karottensalat	kJ 487 / kcal 116 / Fett 12,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,4 / Kohlenhydrate 0,8 / davon Zucker 0,8 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,5 / Salz 1,0						
Donnerstag, 24.12.2026	Steckrübensuppe	kJ 124 / kcal 30 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,4 / Kohlenhydrate 4,2 / davon Zucker 2,7 / Ballaststoffe 0,9 / Eiweiß 0,9 / Salz 1,0			Eine Geflügelbratwurst in	kJ 914 / kcal 220 / Fett 17,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 5,8 / Kohlenhydrate 0,5 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 16,0 / Salz 1,8	Germknödel gefüllt mit Pflaumenmus dazu	kJ 1153 / kcal 273 / Fett 3,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,1 / Kohlenhydrate 53,0 / davon Zucker 14,0 / Ballaststoffe 1,6 / Eiweiß 6,9 / Salz 0,6			Christstollen	kJ 1602 / kcal 383 / Fett 15,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 5,7 / Kohlenhydrate 57,0 / davon Zucker 29,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 4,2 / Salz 0,5
					Geflügelrahmsauce dazu	kJ 191 / kcal 46 / Fett 3,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,2 / Kohlenhydrate 3,5 / davon Zucker 1,1 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 0,5 / Salz 1,2	Dessertsauce mit Vanillegeschmack	kJ 519 / kcal 124 / Fett 5,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,0 / Kohlenhydrate 15,0 / davon Zucker 11,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 3,1 / Salz 0,2				
					BIO Salzkartoffeln und	kJ 334 / kcal 80 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,8 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,2 / Eiweiß 2,0 / Salz 0,3						
					Wirsingrahmgemüse	kJ 251 / kcal 60 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,3 / Kohlenhydrate 4,9 / davon Zucker 4,3 / Ballaststoffe 1,9 / Eiweiß 3,1 / Salz 0,7						

Menüplan für KW 52 von 21.12.2026 bis 27.12.2026

	Vorsuppe	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Menü 4	Dessert
Freitag, 25.12.2026	Maronensuppe kJ 217 / kcal 52 / Fett 1,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,6 / Kohlenhydrate 9,2 / davon Zucker 3,2 / Ballaststoffe 1,9 / Eiweiß 0,7 / Salz 0,9		Feines Kalbsrahmragout dazu kJ 486 / kcal 116 / Fett 7,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,6 / Kohlenhydrate 2,7 / davon Zucker 1,6 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 8,9 / Salz 0,7 Eierknöpfle und kJ 676 / kcal 160 / Fett 3,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,7 / Kohlenhydrate 25,0 / davon Zucker 0,7 / Ballaststoffe 1,8 / Eiweiß 6,3 / Salz 0,9 Kaisergemüse kJ 198 / kcal 47 / Fett 1,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 5,0 / davon Zucker 4,2 / Ballaststoffe 2,8 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,8	Zwei Semmelknödel mit kJ 681 / kcal 161 / Fett 2,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,7 / Kohlenhydrate 23,0 / davon Zucker 4,7 / Ballaststoffe 2,7 / Eiweiß 11,0 / Salz 1,4 Champignonragout dazu kJ 208 / kcal 50 / Fett 2,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,6 / Kohlenhydrate 2,4 / davon Zucker 1,8 / Ballaststoffe 1,1 / Eiweiß 3,6 / Salz 0,8 Karottensalat kJ 487 / kcal 116 / Fett 12,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,4 / Kohlenhydrate 0,8 / davon Zucker 0,8 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,5 / Salz 1,0		Lebkuchenmousse kJ 567 / kcal 135 / Fett 4,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,4 / Kohlenhydrate 18,5 / davon Zucker 14,1 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 5,1 / Salz 0,2
Samstag, 26.12.2026	Waldpilzcremesuppe kJ 123 / kcal 29 / Fett 2,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,4 / Kohlenhydrate 2,2 / davon Zucker 0,4 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 0,3 / Salz 0,5		Eine halbe Ente (ohne Knochen) mit kJ 800 / kcal 192 / Fett 12,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,0 / Kohlenhydrate 1,2 / davon Zucker 0,4 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 19,5 / Salz 0,7 Geflügelrahmsauce dazu kJ 191 / kcal 46 / Fett 3,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,2 / Kohlenhydrate 3,5 / davon Zucker 1,1 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 0,5 / Salz 1,2 zwei Kartoffelknödel und kJ 536 / kcal 127 / Fett 1,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,5 / Kohlenhydrate 25,0 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 1,7 / Eiweiß 2,9 / Salz 1,0 Rotkraut kJ 183 / kcal 44 / Fett 0,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 7,9 / davon Zucker 5,1 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 0,9 / Salz 1,6	Bandnudeln mit kJ 519 / kcal 124 / Fett 1,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,4 / Kohlenhydrate 22,7 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 1,0 / Eiweiß 5,0 / Salz 0,2 Kürbisragout dazu kJ 179 / kcal 43 / Fett 1,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,0 / Kohlenhydrate 7,6 / davon Zucker 6,2 / Ballaststoffe 1,8 / Eiweiß 1,7 / Salz 0,9 Gurkensalat kJ 193 / kcal 46 / Fett 1,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 8,3 / davon Zucker 7,1 / Ballaststoffe 0,8 / Eiweiß 0,5 / Salz 1,6		Mandarinen-Mascarpon kJ 534 / kcal 127 / Fett 5,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,3 / Kohlenhydrate 18,0 / davon Zucker 15,0 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 2,5 / Salz 0,1
Sonntag, 27.12.2026	Nudel kJ 1541 / kcal 364 / Fett 2,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,8 / Kohlenhydrate 70,0 / davon Zucker 3,0 / Ballaststoffe 3,0 / Eiweiß 14,0 / Salz 0,0 Suppe kJ 20 / kcal 5 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,9 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,1 / Salz 1,0		Eine Scheibe Putenbrustbraten gefüllt mit Gemüse dazu kJ 482 / kcal 114 / Fett 2,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,3 / Kohlenhydrate 5,4 / davon Zucker 0,9 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 17,5 / Salz 1,4 Geflügelrahmsauce und kJ 191 / kcal 46 / Fett 3,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,2 / Kohlenhydrate 3,5 / davon Zucker 1,1 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 0,5 / Salz 1,2 BIO Salzkartoffeln mit kJ 334 / kcal 80 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,8 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,2 / Eiweiß 2,0 / Salz 0,3 Karottengemüse kJ 222 / kcal 53 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 9,1 / davon Zucker 7,7 / Ballaststoffe 3,1 / Eiweiß 0,7 / Salz 1,0	Ein Gemüseschnitzel paniert mit kJ 812 / kcal 193 / Fett 7,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,6 / Kohlenhydrate 27,0 / davon Zucker 2,0 / Ballaststoffe 3,0 / Eiweiß 4,1 / Salz 1,2 Tomatensauce dazu kJ 161 / kcal 38 / Fett 1,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 5,5 / davon Zucker 5,3 / Ballaststoffe 0,9 / Eiweiß 1,1 / Salz 1,1 BIO Basmati-Reis und kJ 488 / kcal 117 / Fett 0,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,5 / Salz 0,3 Gurkensalat kJ 193 / kcal 46 / Fett 1,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 8,3 / davon Zucker 7,1 / Ballaststoffe 0,8 / Eiweiß 0,5 / Salz 1,6		Panna Cotta Pudding kJ 527 / kcal 126 / Fett 6,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,0 / Kohlenhydrate 15,0 / davon Zucker 11,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 2,7 / Salz 0,2

So viel mehr als nur Essen.
Genuss. Auf den Punkt gebracht.

MAIER Schwaben Catering

Menüplan für KW 53 von 28.12.2026 bis 03.01.2027

	Vorsuppe	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Menü 4	Dessert
Montag, 28.12.2026	Königinsuppe	Nudelauflauf mit BIO Gemüse (Bio Brokkoli, Bio Blumenkohl, Bio Sellerie)	Putengeschnetzeltes in Champignonrahmsauce dazu Bandnudeln und Karottensalat	Eine Scheibe Fleischkäse (Schwein) in Bratensauce dazu Kartoffelsalat	Eine mediterrane Spinatstange mit Schmand-Dip dazu Gemüsebolognese	Milchpudding Vanille
Dienstag, 29.12.2026	Champignonrahmsuppe	Ein Hähnchenbrustfilet natur in Rahmsauce dazu BIO Knöpfle und Gurkensalat	Kohlrabieintopf mit Rinderhackfleisch	Ein Schweinesteak natur in feiner Sauce dazu Fusilli und Gurkensalat	Vegetarische Moussaka mit Tomate und Feta dazu Blattsalat mit Joghurtdressing	Buttermilch Dessert Vanilla-Birne
Mittwoch, 30.12.2026	Brokkolicremesuppe	Ein Spinat-Dinkel-Knusperplätzchen paniert dazu Blumenkohl in Hollandaise und BIO Würfelkartoffeln	Ein Pangasiusfilet natur in Dillsauce dazu BIO Basmati-Reis und Erbsengemüse	Schwäbische Käsespätzle (Schwein) dazu Rote-Bete-Salat	Vegetarische Krautschupfnudeln	Früchtequark Kirsche
Donnerstag, 31.12.2026	Tomatencremesuppe		Zwei gerollte Maultaschen (Schwein) in Gemüsebrühe dazu Kartoffelsalat	Eine Paprika ´Vital´ gefüllt in Kräutersauce dazu BIO Basmati-Reis		Milchreis dazu Rote Grütze
Freitag, 01.01.2027	Kürbisrahmsuppe		Eine Scheibe Kassler in Bratensauce dazu zwei Kartoffelknödel und Bayerisch Kraut	Bandnudeln dazu Tomaten-Paprika-Ragout		Apfelschnee
Samstag, 02.01.2027	8-Kräutersüppchen		Gulaschsuppe (Rind)	Gemüseeintopf		Grießpudding dazu Zimt und Zucker
Sonntag, 03.01.2027	Blumenkohlcremesuppe		Eine Scheibe Schweinebraten in feiner Sauce dazu Eierspätzle und Rotkraut	Gnocchi-Kürbis-Auflauf dazu Karottensalat		Pudding Latte-Macchiato

Allergene und Zusatzstoffe entnehmen
Sie bitte beigefügtem Zusatzblatt.

MaierSchwaben GmbH • Panoramaweg 15 • 72296 Schopfloch • Tel.: (0 74 43) 96806-0 • Fax: (0 74 43) 96806-73
info@maierschwaben.de • www.maierschwaben.de

MAIER Schwaben Catering

Menüplan für KW 53 von 28.12.2026 bis 03.01.2027

	Vorsuppe	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Menü 4	Dessert
Montag, 28.12.2026	Königinsuppe A,A1,A3,G,I	Nudelauflauf mit BIO Gemüse (Bio Brokkoli, Bio Blumenkohl, Bio Sellerie) A,A1,G,I	Putengeschnetzeltes in Champignonrahmsauce dazu A,A1,A3,G,I,1 Bandnudeln und A,A1,C Karottensalat 2,3	Eine Scheibe Fleischkäse (Schwein) in 2,3,8 Bratensauce dazu A,A1,A3,I,1 Kartoffelsalat J,1,2	Eine mediterrane Spinatstange mit A,A1,G,3 Schmand-Dip dazu G Gemüsebolognese G,I,12	Milchpudding Vanille G
Dienstag, 29.12.2026	Champignonrahmsuppe G,I	Ein Hähnchenbrustfilet natur in Rahmsauce dazu A,A1,A3,G,I,1 BIO Knöpfle und Gurkensalat 1,4	Kohlrabieintopf mit Rinderhackfleisch A,A1,G,I,12	Ein Schweinesteak natur in A,A1 feiner Sauce dazu A,A1,A3,I,1 Fusilli und A,A1,C Gurkensalat 1,4	Vegetarische Moussaka mit Tomate und Feta dazu A,A1,A3,G,I,1 Blattsalat mit Joghurtdressing A,A1,C,G,J,L,5	Buttermilch Dessert Vanilla-Birne G
Mittwoch, 30.12.2026	Brokkolicremesuppe A,A1,A3,G,I	Ein Spinat-Dinkel-Knusperplätzchen paniert dazu A,A1,C,G Blumenkohl in Hollandaise und C,G,I BIO Würfelkartoffeln	Ein Pangasiusfilet natur in Dillsauce dazu A,A1,A3,G,I BIO Basmati-Reis und Erbsengemüse G,I	Schwäbische Käsespätzle (Schwein) dazu A,A1,A3,G,I,2,3 Rote-Bete-Salat 9	Vegetarische Krautschupfnudeln A,A1,C,I,3	Früchtequark Kirsche G
Donnerstag, 31.12.2026	Tomatencremesuppe G,I,2,3		Zwei gerollte Maultaschen (Schwein) in A,A1,C,I Gemüsebrühe dazu A,A1,I,4 Kartoffelsalat J,1,2	Eine Paprika ´Vital´ gefüllt in A,A1,G,2 Kräutersauce dazu A,A1,A3,G,I BIO Basmati-Reis		Milchreis dazu G Rote Grütze
Freitag, 01.01.2027	Kürbisrahmsuppe A,A1,A3,G,I		Eine Scheibe Kassler in 2,3,8 Bratensauce dazu A,A1,A3,I,1 zwei Kartoffelknödel und C Bayerisch Kraut I	Bandnudeln dazu A,A1,C Tomaten-Paprika-Ragout A,A1,G,I		Apfelschnee G,3
Samstag, 02.01.2027	8-Kräutersüppchen G,I		Gulaschsuppe (Rind) A,A1,A3,G,I	Gemüseeintopf A,A1,I,4,12		Grießpudding dazu A,A1,G Zimt und Zucker
Sonntag, 03.01.2027	Blumenkohlcremesuppe A,A1,A3,G,I		Eine Scheibe Schweinebraten in feiner Sauce dazu A,A1,A3,I,1 Eierspätzle und Rotkraut I,3	Gnocchi-Kürbis-Auflauf dazu A,A1,G Karottensalat 2,3		Pudding Latte-Macchiato G

A) glutenhaltiges Getreide A1) Weizen, A2) Roggen, A3) Gerste, A4) Hafer, A5) Dinkel, A6) Kamut,
B) Krebstiere, C) Eier, D) Fische, E) Erdnüsse, F) Soja, G) Milch,
H1) Mandel, H2) Haselnuss, H3) Walnuss, H4) Cashewnuss, H5) Pecannuss, H6) Paranuss, H7) Pistazie, H8) Macadamianuss, H9) Queenslandnuss,
I) Sellerie, J) Senf, K) Sesam, L) Sulfit, M) Lupinie, N) Weichtiere, FR) Allergenfrei

1) mit Farbstoff, 2) mit Konservierungsstoff, 3) mit Antioxidationsmittel, 4) mit Geschmacksverstärker, 5) geschwefelt, 6) geschwärzt,
7) gewachst, 8) mit Phosphat, 9) mit Süßungsmittel, 10) enthält eine Phenylalanin-Quelle, 11) abführend, 12) unter Schutzatmospäre verpackt

Nährwertangaben (g/100g)

MAIER Schwaben Catering

Menüplan für KW 53 von 28.12.2026 bis 03.01.2027

	Vorsuppe		Menü 1		Menü 2		Menü 3		Menü 4		Dessert	
Montag, 28.12.2026	Königinsuppe	kJ 123 / kcal 29 / Fett 1,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,5 / Kohlenhydrate 4,6 / davon Zucker 1,1 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 0,5 / Salz 1,2	Nudelauflauf mit BIO Gemüse (Bio Brokkoli, Bio Blumenkohl, Bio Sellerie)	kJ 643 / kcal 154 / Fett 4,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,3 / Kohlenhydrate 22,4 / davon Zucker 2,8 / Ballaststoffe 1,7 / Eiweiß 6,0 / Salz 1,1	Putengeschnetzeltes in Champignonrahmsauce dazu	kJ 458 / kcal 110 / Fett 5,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,9 / Kohlenhydrate 1,9 / davon Zucker 0,6 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 13,4 / Salz 0,6	Eine Scheibe Fleischkäse (Schwein) in	kJ 1235 / kcal 299 / Fett 27,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 10,3 / Kohlenhydrate 0,5 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 12,5 / Salz 1,8	Eine mediterrane Spinatstange mit	kJ 1112 / kcal 266 / Fett 13,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 5,1 / Kohlenhydrate 30,0 / davon Zucker 2,4 / Ballaststoffe 2,2 / Eiweiß 6,6 / Salz 1,1	Milchpudding Vanille	kJ 331 / kcal 78 / Fett 1,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,0 / Kohlenhydrate 13,0 / davon Zucker 10,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 3,2 / Salz 0,2
					Bandnudeln und	kJ 519 / kcal 124 / Fett 1,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,4 / Kohlenhydrate 22,7 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 1,0 / Eiweiß 5,0 / Salz 0,2	Bratensauce dazu	kJ 84 / kcal 20 / Fett 0,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 3,4 / davon Zucker 0,7 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 0,3 / Salz 1,4	Schmand-Dip dazu	kJ 1013 / kcal 242 / Fett 24,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 16,6 / Kohlenhydrate 3,2 / davon Zucker 2,8 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,1		
					Karottensalat	kJ 348 / kcal 83 / Fett 1,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 15,7 / davon Zucker 9,6 / Ballaststoffe 2,8 / Eiweiß 0,6 / Salz 0,7	Kartoffelsalat	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	Gemüsebolognese	kJ 159 / kcal 38 / Fett 0,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 5,5 / davon Zucker 4,8 / Ballaststoffe 1,4 / Eiweiß 1,2 / Salz 0,9		
Dienstag, 29.12.2026	Champignonrahmsuppe	kJ 185 / kcal 44 / Fett 3,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,1 / Kohlenhydrate 1,9 / davon Zucker 0,8 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 1,5 / Salz 1,0	Ein Hähnchenbrustfilet natur in	kJ 524 / kcal 124 / Fett 2,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,6 / Kohlenhydrate 1,5 / davon Zucker 0,7 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 23,0 / Salz 1,7	Kohlrabieintopf mit Rinderhackfleisch	kJ 348 / kcal 83 / Fett 4,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,9 / Kohlenhydrate 6,1 / davon Zucker 2,1 / Ballaststoffe 1,1 / Eiweiß 3,0 / Salz 0,9	Ein Schweinesteak natur in	kJ 528 / kcal 125 / Fett 2,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,0 / Kohlenhydrate 0,9 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 24,0 / Salz 1,3	Vegetarische Moussaka mit Tomate und Feta dazu	kJ 345 / kcal 82 / Fett 3,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,1 / Kohlenhydrate 8,3 / davon Zucker 1,6 / Ballaststoffe 1,4 / Eiweiß 4,3 / Salz 0,6	Buttermilch Dessert Vanilla-Birne	kJ 505 / kcal 120 / Fett 3,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,7 / Kohlenhydrate 17,1 / davon Zucker 16,5 / Ballaststoffe 0,8 / Eiweiß 3,5 / Salz 0,2
			Rahmsauce dazu	kJ 177 / kcal 42 / Fett 3,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,2 / Kohlenhydrate 2,7 / davon Zucker 1,1 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 0,5 / Salz 1,2			feiner Sauce dazu	kJ 84 / kcal 20 / Fett 0,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 3,4 / davon Zucker 0,7 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 0,3 / Salz 1,4	Blattsalat mit	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0		
			BIO Knöpfle und	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0			Fusilli und	kJ 604 / kcal 144 / Fett 1,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 28,0 / davon Zucker 1,2 / Ballaststoffe 1,3 / Eiweiß 5,2 / Salz 0,2	Joghurtdressing	kJ 609 / kcal 146 / Fett 11,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,8 / Kohlenhydrate 7,7 / davon Zucker 6,8 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 1,9 / Salz 1,6		
			Gurkensalat	kJ 117 / kcal 28 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 0,3 / davon Zucker 0,3 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,8			Gurkensalat	kJ 117 / kcal 28 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 0,3 / davon Zucker 0,3 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,8				
Mittwoch, 30.12.2026	Brokkolicremesuppe	kJ 148 / kcal 35 / Fett 2,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,3 / Kohlenhydrate 2,4 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 0,7 / Eiweiß 1,3 / Salz 1,0	Ein Spinat-Dinkel-Knusper paniert dazu	kJ 975 / kcal 234 / Fett 13,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,2 / Kohlenhydrate 22,0 / davon Zucker 1,6 / Ballaststoffe 1,9 / Eiweiß 5,7 / Salz 0,9	Ein Pangasiusfilet natur in	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	Schwäbische Käsespätzle (Schwein) dazu	kJ 761 / kcal 182 / Fett 14,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 8,2 / Kohlenhydrate 5,0 / davon Zucker 2,3 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 8,1 / Salz 1,1	Vegetarische Krautschupfnudeln	kJ 122 / kcal 29 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 5,2 / davon Zucker 3,7 / Ballaststoffe 1,4 / Eiweiß 0,8 / Salz 1,2	Früchtequark Kirsche	kJ 524 / kcal 125 / Fett 4,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,9 / Kohlenhydrate 15,4 / davon Zucker 13,9 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 5,7 / Salz 0,1
			Blumenkohl in Hollandaise und	kJ 790 / kcal 189 / Fett 18,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 6,1 / Kohlenhydrate 3,0 / davon Zucker 2,4 / Ballaststoffe 1,8 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,7	Dillsauce dazu	kJ 283 / kcal 68 / Fett 4,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,0 / Kohlenhydrate 4,7 / davon Zucker 3,1 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 2,1 / Salz 0,8	Rote-Bete-Salat	kJ 92 / kcal 22 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 3,6 / davon Zucker 3,6 / Ballaststoffe 0,9 / Eiweiß 0,8 / Salz 0,9				
			BIO Würfelkartoffeln	kJ 318 / kcal 76 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 1,9 / Salz 1,1	BIO Basmati-Reis und	kJ 488 / kcal 117 / Fett 0,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,5 / Salz 0,3						
					Erbsengemüse	kJ 400 / kcal 96 / Fett 1,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,4 / Kohlenhydrate 11,1 / davon Zucker 2,5 / Ballaststoffe 5,0 / Eiweiß 6,8 / Salz 0,8						
Donnerstag, 31.12.2026	Tomatencremesuppe	kJ 191 / kcal 46 / Fett 2,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,4 / Kohlenhydrate 4,4 / davon Zucker 3,9 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 0,8 / Salz 0,9			Zwei gerollte Maultaschen (Schwein) in	kJ 778 / kcal 186 / Fett 7,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,7 / Kohlenhydrate 21,0 / davon Zucker 1,3 / Ballaststoffe 1,9 / Eiweiß 8,7 / Salz 1,6	Eine Paprika ´Vital´ gefüllt in	kJ 528 / kcal 126 / Fett 7,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,2 / Kohlenhydrate 11,0 / davon Zucker 4,2 / Ballaststoffe 0,7 / Eiweiß 3,6 / Salz 0,7			Milchreis dazu	kJ 453 / kcal 107 / Fett 2,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,4 / Kohlenhydrate 19,0 / davon Zucker 9,9 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 3,0 / Salz 0,2
					Gemüsebrühe dazu	kJ 20 / kcal 5 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,9 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,1 / Salz 1,0	Kräutersauce dazu	kJ 224 / kcal 54 / Fett 3,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,5 / Kohlenhydrate 3,3 / davon Zucker 2,3 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 1,5 / Salz 0,9			Rote Grütze	kJ 424 / kcal 100 / Fett 0,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 23,3 / davon Zucker 20,2 / Ballaststoffe 2,7 / Eiweiß 0,6 / Salz 0,0
					Kartoffelsalat	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	BIO Basmati-Reis	kJ 488 / kcal 117 / Fett 0,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,5 / Salz 0,3				

Nährwertangaben (g/100g)

MAIER Schwaben Catering

Menüplan für KW 53 von 28.12.2026 bis 03.01.2027

	Vorsuppe	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Menü 4	Dessert
Freitag, 01.01.2027	Kürbisrahmsuppe kJ 264 / kcal 63 / Fett 5,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,8 / Kohlenhydrate 4,5 / davon Zucker 3,7 / Ballaststoffe 0,9 / Eiweiß 1,1 / Salz 1,0		Eine Scheibe Kassler in kJ 994 / kcal 238 / Fett 16,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 6,0 / Kohlenhydrate 1,2 / davon Zucker 1,2 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 20,4 / Salz 2,8 Bratensauce dazu kJ 84 / kcal 20 / Fett 0,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 3,4 / davon Zucker 0,7 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 0,3 / Salz 1,4 zwei Kartoffelknödel und kJ 536 / kcal 127 / Fett 1,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,5 / Kohlenhydrate 25,0 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 1,7 / Eiweiß 2,9 / Salz 1,0 Bayerisch Kraut kJ 157 / kcal 38 / Fett 0,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 6,5 / davon Zucker 4,8 / Ballaststoffe 2,0 / Eiweiß 1,3 / Salz 1,4	Bandnudeln dazu kJ 519 / kcal 124 / Fett 1,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,4 / Kohlenhydrate 22,7 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 1,0 / Eiweiß 5,0 / Salz 0,2 Tomaten-Paprika-Ragout kJ 136 / kcal 33 / Fett 0,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 5,0 / davon Zucker 4,1 / Ballaststoffe 1,6 / Eiweiß 1,2 / Salz 1,1		Apfelschnee kJ 389 / kcal 93 / Fett 2,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,6 / Kohlenhydrate 16,1 / davon Zucker 14,1 / Ballaststoffe 0,9 / Eiweiß 1,3 / Salz 0,1
Samstag, 02.01.2027	8-Kräutersüppchen kJ 158 / kcal 38 / Fett 2,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,2 / Kohlenhydrate 4,4 / davon Zucker 0,8 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 0,5 / Salz 0,9		Gulaschsuppe (Rind) kJ 259 / kcal 62 / Fett 1,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,7 / Kohlenhydrate 3,9 / davon Zucker 1,3 / Ballaststoffe 0,7 / Eiweiß 7,6 / Salz 1,1	Gemüseeintopf kJ 110 / kcal 26 / Fett 0,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 4,5 / davon Zucker 2,4 / Ballaststoffe 1,3 / Eiweiß 0,8 / Salz 1,4		Grießpudding dazu kJ 415 / kcal 99 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,9 / Kohlenhydrate 14,9 / davon Zucker 11,2 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 3,3 / Salz 0,1 Zimt und Zucker kJ 1558 / kcal 372 / Fett 1,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 85,3 / davon Zucker 85,1 / Ballaststoffe 8,1 / Eiweiß 1,3 / Salz 0,0
Sonntag, 03.01.2027	Blumenkohlcremesuppe kJ 162 / kcal 39 / Fett 2,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,6 / Kohlenhydrate 2,0 / davon Zucker 1,3 / Ballaststoffe 0,7 / Eiweiß 1,3 / Salz 0,8		Eine Scheibe Schweinebraten in kJ 1476 / kcal 353 / Fett 24,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 10,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 32,9 / Salz 0,2 feiner Sauce dazu kJ 84 / kcal 20 / Fett 0,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 3,4 / davon Zucker 0,7 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 0,3 / Salz 1,4 Eierspätzle und kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0 Rotkraut kJ 183 / kcal 44 / Fett 0,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 7,9 / davon Zucker 5,1 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 0,9 / Salz 1,6	Gnocchi-Kürbis-Auflauf dazu kJ 497 / kcal 119 / Fett 4,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,7 / Kohlenhydrate 15,4 / davon Zucker 2,6 / Ballaststoffe 1,2 / Eiweiß 3,6 / Salz 2,4 Karottensalat kJ 348 / kcal 83 / Fett 1,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 15,7 / davon Zucker 9,6 / Ballaststoffe 2,8 / Eiweiß 0,6 / Salz 0,7		Pudding Latte-Macchiato kJ 568 / kcal 135 / Fett 5,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,9 / Kohlenhydrate 17,8 / davon Zucker 14,1 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 2,7 / Salz 0,2