

# Essenplan für die Woche vom:

19.10.2026 bis: 23.10.2026

| KW<br>43                         | Essen I<br>7,00 €                                                                                                                                                                                                                         | Essen II<br>6,50 €                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Montag<br/>19.10.2026</b>     | <b>Gekochte Eier</b><br>1,2,9,51,51a,54,58<br><b>süß-saurer Soße, Rote Beete</b><br>9,12,51,51a,58<br><b>Kartoffelpüree</b><br>9,58<br>kcal Fett ges.Fs (g) Ew (g) Kh (g) Zucker (g) Salz (g) BE<br>388,0 13,0 4,2 18,6 45,7 7,6 11,2 3,8 | <b>Seehechtfilet</b><br>51,51a,53<br><b>süß-saurer Soße, Rote Beete</b><br>9,12,51,51a,58<br><b>Kartoffelpüree</b><br>9,58<br>kcal Fett ges.Fs (g) Ew (g) Kh (g) Zucker (g) Salz (g) BE<br>629,0 28,0 10,9 26,9 66,0 2,5 7,0 5,5 |
| <b>Dienstag<br/>20.10.2026</b>   | <b>Schichtkohl</b><br>51,51a,58<br><b>Salzkartoffeln</b><br>kcal Fett ges.Fs (g) Ew (g) Kh (g) Zucker (g) Salz (g) BE<br>436,0 23,2 10,0 21,5 33,4 2,9 13,9 2,8                                                                           | <b>Kaiserschmarrn mit Rosinen</b><br>51,51a,54,56,58,59,59a,b,g<br><b>Vanillesauce</b><br>9,12,58<br>kcal Fett ges.Fs (g) Ew (g) Kh (g) Zucker (g) Salz (g) BE<br>1080,0 22,0 6,2 30,1 191,5 2,5 7,0 16,0                        |
| <b>Mittwoch<br/>21.10.2026</b>   | <b>Grütwurst</b><br>1,2,51,51c,61<br><b>Sauerkraut</b><br>1,2<br><b>Salzkartoffeln</b><br>kcal Fett ges.Fs (g) Ew (g) Kh (g) Zucker (g) Salz (g) BE<br>1116,0 46,6 21,0 34,0 48,0 13,4 15,2 4,0                                           | <b>Gemüse Eintopf<br/>mit Hühnerfleisch,<br/>Kartoffelwürfel</b><br>9,58,59,64<br>kcal Fett ges.Fs (g) Ew (g) Kh (g) Zucker (g) Salz (g) BE<br>175,0 5,5 3,0 11,8 18,0 7,0 19,3 1,5                                              |
| <b>Donnerstag<br/>22.10.2026</b> | <b>Rinderroulade</b><br>1,2,61<br><b>Soße, Rotkohl</b><br>2,4,79,58,59,61<br><b>Kartoffeln</b><br>kcal Fett ges.Fs (g) Ew (g) Kh (g) Zucker (g) Salz (g) BE<br>510,0 16,1 6,4 29,2 57,0 15,9 14,7 4,8                                     | <b>Italienische Tomatensoße</b><br>58<br><b>Spaghetti</b><br>51,51a<br>kcal Fett ges.Fs (g) Ew (g) Kh (g) Zucker (g) Salz (g) BE<br>464,0 5,6 1,2 16,6 90,2 10,4 9,0 7,5                                                         |
| <b>Freitag<br/>23.10.2026</b>    | <b>Indische Hähnchenpfanne</b><br><b>Tikka Masala</b><br>9,51,55,56,59,61,62,64<br><b>Reis</b><br>58<br>kcal Fett ges.Fs (g) Ew (g) Kh (g) Zucker (g) Salz (g) BE<br>610,0 14,1 9,6 29,2 56,2 9,1 10,0 4,7                                | <b>Grüne Bohneneintopf<br/>mit Kasseler</b><br>1,2,9,58,59,64<br>kcal Fett ges.Fs (g) Ew (g) Kh (g) Zucker (g) Salz (g) BE<br>202,0 7,6 3,9 8,9 24,2 3,3 3,3 2,0                                                                 |

Bestellungen bitte per

Tel.: 03963 2579192

E-Mail: zentralkueche@gwv-pasewalk.de

Änderungen bleiben uns vorbehalten