

**Küche Teterow**

Tel.: 03996 / 131182

Speiseplan vom 05.01.2026 - 01.02.2026

Name, Vorname: _____

**Deutsches
Rotes
Kreuz**

Bitte Abgeben bis _____

Tag	Menü I	Menü II
Mo., 05.01.	Wurstgulasch ^{1,2,16,a,a1,i,j} Salzkartoffeln Apfel	Grütwurst ^{1,2,3,16,a,a7,g1,c,g,h,h7,i,j} Sauerkraut ^{1,2,16} Salzkartoffeln Apfel
	555 kcal, 2313 kJoule	647 kcal, 2687 kJoule
Di., 06.01.	Senfei ^{12,a,a1,c,j} Salzkartoffeln Möhrensalat Schokomilch ^{g1,g}	Vegetarischer Nudelaufbau ^{a,a1,g1,g,i} Schokomilch ^{g1,g}
	737 kcal, 3078 kJoule	953 kcal, 4011 kJoule
Mi., 07.01.	Linseneintopf mit Kasselerfleisch ^{1,2,i} Vanillepudding ^{12,g1,g}	Kasseler Steak ^{1,2} Apfel-Zwiebel Fett ^{2,12} Kartoffelstampf ^{g1,g} Vanillepudding ^{12,g1,g}
	718 kcal, 3024 kJoule	661 kcal, 2783 kJoule
Do., 08.01.	Pellkartoffeln Kräuterquark ^{g1,g} Krautsalat ² Birne	Hackbraten ^{12,a,a1,c,j} Salzkartoffeln Krautsalat ² Birne
	1524 kcal, 6376 kJoule	1483 kcal, 6210 kJoule
Fr., 09.01.	Jägerpfanne mit Pilzen ^{12,a,a1} Spätzle ^{a,a1,c} Kirschjoghurt ^{g1,g}	Bratwurst ¹⁶ Sauerkraut ^{1,2,16} Kartoffelstampf ^{g1,g} Kirschjoghurt ^{g1,g}
	827 kcal, 3474 kJoule	604 kcal, 2516 kJoule
Sa., 10.01.		
So., 11.01.		
Mo., 12.01.	Milchreis mit Zimt und Zucker ^{g1,g} Apfelmus ²	Kartoffelaufbau mit Gemüse, Schinken ^{1,2,16,g1,c,g,i} Apfel
	642 kcal, 2706 kJoule	455 kcal, 1891 kJoule
Di., 13.01.	Erbseneintopf ^{1,2,i} Erdbeerjoghurt ^{g1,g}	Gulasch ^{4,12,a,a1,j} Nudeln ^{a,a1,c} Erdbeerjoghurt ^{g1,g}
	487 kcal, 2052 kJoule	601 kcal, 2528 kJoule
Mi., 14.01.	Gemüse-Nudel-Pfanne ^{a,a1,c} Schokopudding ^{g1,g}	Wirsingroulade ^{g1,g,i} Salzkartoffeln Schokopudding ^{g1,g}
	1437 kcal, 6030 kJoule	457 kcal, 1902 kJoule
Do., 15.01.	Kartoffeltasche ^{a,a1,g1,g} Kräutersoße ^{12,a,a1} Apfel	Königsberger Klopse ^{12,a,a1,c} Salzkartoffeln Rote Beete ⁴ Apfel
	539 kcal, 2255 kJoule	703 kcal, 2920 kJoule
Fr., 16.01.	Eierragout ^{12,a,a1,c} Salzkartoffeln Kompott	Seelachs Backfisch ^{a,a1,d} Möhregemüse ^{12,a,a1} Salzkartoffeln Kompott
	346 kcal, 1441 kJoule	520 kcal, 2168 kJoule
Sa., 17.01.		
So., 18.01.		
Mo., 19.01.	Steckrübeneintopf ^{1,2,i} Erdbeerfruchtmilch ^{12,g1,g}	Schweinesteak Bohnengemüse ^{12,a,a1} Salzkartoffeln Erdbeerfruchtmilch ^{12,g1,g}
	350 kcal, 1471 kJoule	787 kcal, 3288 kJoule
Di., 20.01.	Kartoffel-Hack-Auflauf ^{g1,c,g} Kiwi	Hähnchenschnitzel ^{a,a1} Mischgemüse ^{12,a,a1} Salzkartoffeln Kiwi
	747 kcal, 3117 kJoule	437 kcal, 1816 kJoule
Mi., 21.01.	Kartoffelsuppe ^{1,2,i} Schnitzelwurst ^{1,2,16} Schokopudding ^{g1,g}	Putengeschnetzeltes Salzkartoffeln Schokopudding ^{g1,g}
	423 kcal, 1761 kJoule	333 kcal, 1396 kJoule
Do., 22.01.	Käse-Schinken Soße ^{1,2,12,16,g1,g} Spätzle ^{a,a1,c} Banane	Hackschmorkohl Salzkartoffeln Banane
	586 kcal, 2462 kJoule	400 kcal, 1673 kJoule
Fr., 23.01.	Tomatensoße mit Jagdwurstwürfel ^{1,2,6,16,i,j} Nudeln ^{a,a1,c} Fruchtquark ^{g1,g}	Matjes ^{1,3,d} Remoulade ^{2,4,12,g1,c,g,i} Pellkartoffeln Fruchtquark ^{g1,g}
	568 kcal, 2383 kJoule	559 kcal, 2319 kJoule
Sa., 24.01.		
So., 25.01.		
Mo., 26.01.	Eierkuchen ^{a,a1,g1,c,g} Apfelmus ²	Hühnerfrikassee ^{2,12,a,a1,i} Reis Apfelmus ²
	478 kcal, 2017 kJoule	702 kcal, 2952 kJoule

Zusatzstoffe: (1) mit Konservierungsstoff; (2) mit Antioxidationsmittel; (3) mit Geschmacksverstärker; (4) mit Süßungsmittel; (6) mit einer Zuckerart und Süßungsmittel; (12) mit Farbstoff; (14) gewachst; (16) mit Phosphat Allergene: (a) Glutenhaltiges Getreide und -erzeugnisse; (a1) Weizen und Weizenerzeugnisse; (a7) Hafer und Hafererzeugnisse; (g1) Laktose; (c) Eier und -erzeugnisse; (d) Fisch und -erzeugnisse; (g) Milch und -erzeugnisse; (h) Schalenfrüchte und -erzeugnisse; (h7) Pistazien und Pistazienerzeugnisse; (i) Sellerie und -erzeugnisse; (j) Senf und -erzeugnisse



Küche Teterow

Tel.: 03996 / 131182

Speiseplan vom 05.01.2026 - 01.02.2026

Name, Vorname: _____



Deutsches
Rotes
Kreuz

Bitte Abgeben bis _____

Tag	Menü I		Menü II	
Di., 27.01.	Paprika-Hackpfanne Salzkartoffeln Pfirsichjoghurt ^{g1,g}		Schweinshaxe ² Sauerkraut ^{1,2,16} Salzkartoffeln Pfirsichjoghurt ^{g1,g}	
	389 kcal, 1634 kJoule		347 kcal, 1454 kJoule	
Mi., 28.01.	Kohlrabi-Möhren Eintopf Vanillepudding ^{12,g1,g}		Putengeschnitztes Reis Vanillepudding ^{12,g1,g}	
	240 kcal, 1008 kJoule		348 kcal, 1468 kJoule	
Do., 29.01.	Bockwurst ^{1,2,16} Himmel und Erde ² Mandarine ¹⁴		Bratklops ^{a,a1,c} Mischgemüse ^{12,a,a1} Salzkartoffeln Mandarine ¹⁴	
	342 kcal, 1414 kJoule		567 kcal, 2362 kJoule	
Fr., 30.01.	Ackergemüse Eintopf ⁱ Buttermilchdessert ^{g1,g}		Seelachs Backfisch ^{a,a1,d} Kräutersoße ^{12,a,a1} Salzkartoffeln Buttermilchdessert ^{g1,g}	
	221 kcal, 928 kJoule		581 kcal, 2434 kJoule	
Sa., 31.01.				
So., 01.02.				

Zusatzstoffe: (1) mit Konservierungsstoff; (2) mit Antioxidationsmittel; (3) mit Geschmacksverstärker; (4) mit Süßungsmittel; (6) mit einer Zuckerart und Süßungsmittel; (12) mit Farbstoff; (14) gewachst; (16) mit Phosphat Allergene: (a) Glutenhaltiges Getreide und -erzeugnisse; (a1) Weizen und Weizenerzeugnisse; (a7) Hafer und Hafererzeugnisse; (g1) Laktose; (c) Eier und -erzeugnisse; (d) Fisch und -erzeugnisse; (g) Milch und -erzeugnisse; (h) Schalenfrüchte und -erzeugnisse; (h7) Pistazien und Pistazienerzeugnisse; (i) Sellerie und -erzeugnisse; (j) Senf und -erzeugnisse