Deutsches Rotes Kreuz

Essen auf Räder - Mobiler Sozialer Dienst - DRK Kreisverband Tuttlingen e.V. SOMMER April - September

diabetiker freundliche Kost (zuckerarm)

	Woche 1		Woche 2		Woche 3		Woche 4	
Mo	S, Sn,	**Geschnittene Bockwurst vom Schwein, mit Kartoffeln in würziger Soße "nach Art Kartoffelsalat",** verfeinert mit Gurken und Dill	G,G1,M,Me,La	**Gefüllte Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung** dazu Gemüse in einer kräftigen Tomatensoße	G,G1,Ei,M,Me, La,S	**Goldgelbes -Eieromlette** in Käsesoße mit Gemüse "Leipziger Allerlei" und Stampfkartoffeln		**Cremiges Rahmgemüse** aus Möhren, Blumenkohl und Bohnen mit Kerbel verfeinert, dazu bunte Bandnudeln
		13010		13544		13554		13586
Di	G, G1, M, Me, La, S, Sn	**Hähnchenfilets in Sauerrahm-Joghurtsoße,** mit Kräutern verfeinert, dazu Gemüse Reis	keine	**Rindergulasch** mit buntem Möhrengemüse und Salzkartoffeln	G, G1, M, Me, La, S	**Gebackener Kartoffelrösti** mit Brokkoli und Blumenkohl in Käsesoße nd Tomaten-Garnitur	G, G1, M, Me, La, S	**Rahmgeschnetzeltes vom Schwein** mit Gartengemüse und Petersilienkartoffeln
		13788		13226		13589		13123
Mi	G,G1,M,Me,La	**Feine Gemüseauswahl** mit Soße à la Hollandaise und Frühlingspüree	M,Me,La,S,Sn,1	**Geflügelbratwurst** in herzhafter Soße mit Kohlrabi-Möhren-Gemüse und Salzkartoffeln	M, Me, La, S, Sn	**Hähnchentopf** mit Gemüsereis	G, G1, Ei, M, Me, La, S, Sn	**Mini-Hacklets vom Schwein und Rind in Soße** dazu Kohlrabi-Möhren-Gemüse und Kartoffelpüree
		13594		13766		13769		13075
Do	keine	**Zarte Hähnchenbrust** auf buntem Paprikagemüse und würzigen Kräuterkartoffeln	M, Me, La, S	**Zarte Hähnchenfilets in Kräuter-Sauerrahmsoße** dazu eine Gemüsemischung und Salzkartoffel	S	**Chili con Carne** (mild abgeschmeckt) vom Rind mit Langkornreis	G, G1, Ei, M, Me, La	**Herzhafter Pfannkuchen mit Gemüsefüllung** dazu Erbsen "naturell" und kleine Kartoffeln mit Schale
		13759		13754		13008		13543
Fr	G,G1,Fi,M,Me, La,S,Sn	**Panierter Alaska-Seelachs** (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) in Senf-Kräutersoße, dazu Kartoffelwürfel	G, G1, Fi, M, Me, La Sn	**Alaska-Seelachs in Senf-Buttersoße** (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) dazu Möhren und Risi-Bisi	G, G1, Fi, M, Me, La	**Panierte Fischstäbchen** mit Erbsen und Möhren in Soße, dazu Kartoffelpüree	G, G1, Fi, M, Me, La, S	**Feines Fischfrikassee vom Alaska-Seelachs** in Rahmsoße mit Gemüseeinlage, dazu Langkornreis
		13472		13428		13403		13431
Sa	S,Sn,1,2	**Gemüse-Kartoffel-Eintopf** mit geschnittener Mettwurst vom Schwein	S, Sn	**Pichelsteiner Eintopf** mit Rindfleisch	S	**Herzhafter Linseneintopf "Hausfrauenart"** mit deftiger Bauernbratwurst vom Schwein	S	**Vegetarisches Kartoffelgulasch** mit Paprika und Bohnen
		13601		13644		13641		13619
So	Ei,M,Me Me,La,S,Sn	**Feine Bratwurst vom Schwein** in Soße mit Rahmspinat und Salzkartoffeln	M,Me,La,Sn	**Rinderbraten in dunkler Bratensoße** mit Kohlrabi-Erbsen-Gemüse in cremiger Soße, dazu Salzkartoffeln	G, G1, Ei, M, Me, La	**Saftige Gemüsefrikadelle** mit Möhren in Soße, dazu Petersilienkartoffeln	2	**Zwei Hähnchenoberkeulen** in feiner Rotweinsoße dazu Salzkartoffeln
		13068		13201		13387		13799

Allergene

G - Gluten
G1 Weizen
G2 Roggen
G3 Gerste
G4 Hafer

Ei Eier
Fi Fische
E Erdnüsse
Sb Soja

M Milch
Me Milcheiweis
La Laktose
S Sellerie
Sn Senf
Sd Schwefeldioxide und Sulfite

1 mit Antioxidationsmittel
2 mit Nitritpökelsalz
3 mit Süßungsmittel
4 mit Zuckerart und Süßungsmittel

Gültig ab 24.06.2026

Deutsches Rotes Kreuz

Essen auf Räder - Mobiler Sozialer Dienst - DRK Kreisverband Tuttlingen e.V. Winter Oktober - März

diabetiker freundliche Kost (zuckerarm)

	Woche 1		Woche 2		Woche 3		Woche 4	
Mo	S, Sn	**Geschnittene Bockwurst vom Schwein,** mit Kartoffeln in würziger Soße "nach Art Kartoffelsalat", verfeinert mit Gurken und Dill	G, G1, Ei, S	**Schwäbische Maultaschen** in einer kräftigen Brühe mit Zwiebelschmelze	G,G1,Ei,M,Me, La,S	**Goldgelbes -Eieromlette** in Käsesoße mit Gemüse "Leipziger Allerlei" und Stampfkartoffeln	G,G1,Ei,S	**Paprikaschote** mit Hackfleischfüllung vom Schwein in Tomatensoße mit Langkornreis
		13010		13399		13554		13028
Di	G, G1, M, Me, La, S, Sn	**Hähnchenfilets in Sauerrahm-Joghurtsoße** mit Kräutern verfeinert dazu Gemüse-Reis	keine	**Rindergulasch** mit buntem Möhrengemüse und Salzkartoffeln	G, G1, Ei, S	**Hackfleischröllchen vom Schwein** in Tomatensoße dazu Gemüsereis	M, Me, La, S, Sn	**Klassischer Leberkäse vom Schwein und Rind** mit Bratensoße, dazu Rahmsauerkraut und Stampsfkartoffeln
		13788		13226		13077		13005
Mi	G,G1,M,Me,La	**Herzhafter Kartoffel-Rosenkohlauflauf** mit Bergkäsesoße, verfeinert mit Kürbis und Käse überbacken	M, Me, La	**Rostbratwürstchen Fränkische Art** vom Schwein auf Sauerkraut mit Kartoffelpüree	M, Me, La, S, Sn	**Hähnchentopf** mit Gemüsereis	G, G1, M, Me, La, S, Sn	**Hähnchenfilets in Sauerrahm-Joghurtsoße** mit Kräutern verfeinert dazu Gemüse-Reis
		13510		13021		13769		13788
Do	G,G1,Ei,M, Me,La,S,Sn	**Klopse Königsberger Art** aus Rind- und Schweinefleisch dazu Rote Beete Gemüse und Salzkartoffeln	M, Me, La, S	**Zarte Hähnchenfilets in Kräuter-Sauerrahmsoße** dazu eine Gemüsemischung und Salzkartoffel	G, G1, Ei, M, Me, La	**Herzhafte Spätzlepfanne** mit Champignons, Wirsing und Möhren, in cremiger bergkäsesoße, garniert mit Käse	G,G1,Ei,	**Fleischklößchen** **in einer Soße mit feingeschnittenen Champignons, dazu buntes Gemüse und Spiralnudeln**
		13078		13754		13572		13004
Fr	G,G1,Fi,M,Me, La,S,Sn	**Panierter Alaska-Seelachs** (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) in Senf-Kräutersoße, dazu Kartoffelwürfel	Fi, M, Me, La, S, Sn	**Gedünsteter Alaska-Seelachs** in einer feinen Dill-Rahmsoße mit cremigen Spinat und Salzkartoffel	G, G1, Fi, M, Me, La	**Panierte Fischstäbchen** mit Erbsen und Möhren in Soße, dazu Kartoffelpüree	G, G1, Fi, M, Me, La, S	**Feines Fischfrikassee vom Alaska-Seelachs** in Rahmsoße mit Gemüseeinlage, dazu Langkornreis
		13472		13475		13403		13431
Sa	S	**Gemüse-Kartoffel-Eintopf** mit geschnittener Mettwurst vom Schwein	S	**Vegetarisches Kartoffelgulasch** mit Paprika und Bohnen	S	**Herzhafter Linseneintopf "Hausfrauenart"** mit deftiger Bauernbratwurst vom Schwein	S	**Vegetarisches Kartoffelgulasch** mit Paprika und Bohnen
		13601		13619		13641		13619
So	G, G1, Ei, M, Me, La , Sn	**Herzhafter Bauernschmaus-Bratlinge** aus Kartoffeln und Gemüse, mit Zwiebeln und Schnittlauch verfeinert, an Frühlingsgemüse und Honig-Senf-Dip	G, G1, Ei, M, Me, La, S	**Rheinischer Sauerbraten vom Rind** mit Rosinensoße, dazu Rotkohl und Kartoffelklöße	M, me, La, S, Sn	**Zarte Hähnchenbrust in Curry-Rahmsoße** mit Pfirsichen und Ananas, dazu Gemüsereis	G, G1, Ei, M, Me, La, S	**Eieromlette auf Champignonrahmsoße** mit grünen Bohnen und Röstkartoffeln
		13541		13260		13499		13526

Allergene

G - Gluten
G1 Weizen
G2 Roggen
G3 Gerste
G4 Hafer

Ei Eier
Fi Fische
E Erdnüsse
Sb Soja

M Milch
Me Milcheiweis
La Laktose
S Sellerie
Sn Senf
Sd Schwefeldioxide und Sulfite

1 mit Antioxidationsmittel
2 mit Nitritpökelsalz
3 mit Süßungsmittel
4 mit Zuckerart und Süßungsmittel

Gültig ab 24.06.2026