

Name:	
Tour:	
Sonderinfo:	

Speiseplan vom 09.03.2026 bis 15.03.2026

alle Gerichte auch in Abwandlung für Diabetiker geeignet
Änderungen bleiben der Küche vorbehalten!

Caritas Pflegen und Betreuen
Castrop-Rauxel gGmbH
(Büro: 97308-250 / Fax: 97308-221
Das "EaR" - Team wünscht
Guten Appetit

Küchenleiter:

bitte die Speisepläne bis spätestens Donnerstag dem Fahrer wieder mitgeben

	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Sonntag bis Freitag Tagessuppe täglich Dessert und Kekse			
Montag 09.03.2026	falsches Kotelett mit Dicken Bohnen und Speck (1,2,3,4,A1,H1,H2,J,K) Sauce (3,4,8,A1,A3,J) und Kartoffelstampf (H1,H2) ☐	Chinakohltopf (2,4,A1,A3,J,K) mit Kartoffeln und Geflügelwürstchen (1,3,4,6,H1,H2,J) ☐	"Griechische Hirtenpfanne" Reisnudeln mit Fetakäse und Gemüse (2,4,A1,H1,H2,J,K) ☐	Tagessuppe ☐	passierte Kost ☐		
				oder Milchsuppe ☐	Püree ☐		
				Dessert ☐	Gebäck ☐		
Dienstag 10.03.2026	Castroper Erbsensuppe mit Speck (2,3,4,8,A1,A3,J,K) und Mettwurst (1,3) ☐	Hähnchenschnitzel mit Salbeirahmsauce (A1,A3,H1,H2) Vitalgemüse (2,4,A1,K) und Reis ☐	Ravioli mit Ricotta-Spinatfüllung (A1,H1,H2) mit Kirschtomatensauce (2,4,A1,K) und buntem Salat auf French-Dressing (D,K) ☐	Tagessuppe ☐	passierte Kost ☐		
				oder Milchsuppe ☐	Püree ☐		
				Dessert ☐	Gebäck ☐		
Mittwoch 11.03.2026	panierter Goldbarsch (A1,D,E) Zitronensauce (A1,H1,H2) mit Karottengemüse (2,4,A1,K) und Butterkartoffeln (H1,H2) ☐	gegarter Schweineschinken mit Rahmsauce (3,4,8,A1,A3,H1,H2), Brokkoli (2,4,A1,K) & Kartoffelgratin (D,H1,H2) ☐	Tellerrösti mit Pilzragout (2,4,A1,K) und Eisbergsalat auf Currydressing (D,H1,H2,K) ☐	Tagessuppe ☐	passierte Kost ☐		
				oder Milchsuppe ☐	Püree ☐		
				Dessert ☐	Gebäck ☐		
Donnerstag 12.03.2026	Rahmgeschnetzeltes vom Hähnchen (A1,A3,H1,H2) mit Erbsen (2,4,A1,K) & Eierspätzle ☐	Spaghetti "Bolognese" (2,4,A1,J,K) mit Rindfleischsauce , geriebenen Käse (H1,H2) und buntem Salat auf Balsamico Dressing ☐	Grießbrei (H1,H2) und Zimt & Zucker ☐	Tagessuppe ☐	passierte Kost ☐		
				oder Milchsuppe ☐	Püree ☐		
				Dessert ☐	Gebäck ☐		
Freitag 13.03.2026	Schlemmerfilet "Bordelaise" (A1,E) mit Dillsauce (H1,H2), Salzkartoffeln und grünem Salat auf Sylter Dressing (D,K) ☐	Eier in Senfsauce (D,H1,H2,K) mit Blattspinat (2,4,A1,K) und Sahnestampf (H1,H2) ☐	Salatteller "Italien" mit Kirschtomaten,Mozzarell a (H1,H2) Oliven (5) Balsamico Dressing & Ciabatta (A1) ☐	Tagessuppe ☐	passierte Kost ☐		
				oder Milchsuppe ☐	Püree ☐		
				Dessert ☐	Gebäck ☐		
Samstag 14.03.2026	Graupensuppe mit Suppengrün (2,4,A1,A3,J) mit gekochtem Rindfleisch ☐	gebratene Hähnchenbrust mit Kräutersauce (2,4,A1,H1,H2,K) Schwarzwurzeln (2,4,A1,K) und Dampfkartoffeln ☐	Blumenkohl-Käse-Medaillon (A1,D,H1,H2,J) mit Kräutersauce (H1,H2) und Dampfkartoffeln ☐	Milchsuppe ☐	passierte Kost ☐		
				Dessert ☐	Püree ☐		
					Gebäck ☐		
Sonntag 15.03.2026	Rinderroulade "Hausfrauen Art" (1,3,A1,A3,H1,H2) mit Apfelrotkohl (2,4,A1,K) und Kartoffelklöße ☐	Rahmgulasch mit Waldpilzen (Pute A1,A3,H1,H2,) Blumenkohl (2,4,A1,K) und Farfalle (2,A1,D) ☐	Teigtasche mit Hirtenkäse-Spinat-Füllung (A1,D,H1,H2), Tomatensauce (2,4,A1,K) Reis und Bauernsalat (5,H1,H2) ☐	Tagessuppe ☐	passierte Kost ☐		
				oder Milchsuppe ☐	Püree ☐		
				Dessert ☐	Gebäck ☐		

Name:	
Tour:	
Sonderinfo:	

Speiseplan vom 16.03.2026 bis 22.03.2026

alle Gerichte auch in Abwandlung für Diabetiker geeignet
Änderungen bleiben der Küche vorbehalten!

Caritas Pflegen und Betreuen
Castrop-Rauxel gGmbH
(Büro: 97308-250 / Fax: 97308-221
Das "EaR" - Team wünscht
Guten Appetit

Küchenleiter:

bitte die Speisepläne bis spätestens Donnerstag dem Fahrer wieder mitgeben

	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Sonntag bis Freitag Tagessuppe täglich Dessert und Kekse			
Montag 16.03.2026	Rindergeschnetzeltes "Stroganoff Art" (A1,A3,H1,H2,K) mit Leipziger Allerlei (2,4,A1,K) und schwäb. Spätzle (A1,D) ☐	Hähnchenpiccata mit Tomatensauce (A1,H1,H2) Makkaroni (A1,D) und buntem Blattsalat auf ☐ Balsamico Dressing	veganer Kohlrabitoopf (2,4,A1,K) mit gebratenen Hackbällchen (A1,J,Erbisenprotein-Vegan) ☐	Tagessuppe ☐	passierte Kost ☐		
				oder Milchsuppe ☐	Püree ☐		
				Dessert ☐	Gebäck ☐		
Dienstag 17.03.2026	grobe Bratwurst (3,A1,A3,H1,H2) mit Speckbohnen (1,2,3,4,A1,K) und Kartoffelstampf ☐	schonend gegerter Putenbraten (A1,A3,H1,H2) mit Kräutersauce (2,4,A1,H1,H2,K) Vitalgemüse (2,4,A1,K) und Salzkartoffeln ☐	Knusper-Schnitte "Hong Kong" mit Reis und Sauce süß-sauer ☐	Tagessuppe ☐	passierte Kost ☐		
				oder Milchsuppe ☐	Püree ☐		
				Dessert ☐	Gebäck ☐		
Mittwoch 18.03.2026	Schweinekrustenbraten mit Senfsauce (3,4,8,A1,A3,J,K), Bayrisch Kraut (2,4,A1,K) und Salzkartoffeln ☐	grüne Bandnudeln (A1,D) mit Wildlachswürfeln in Sahnesauce (H1,H2) und Salat auf Joghurt Dressing (D,H1,H2) ☐	gebackener Feta "Saganaki" (A1,H1,H2) mit Gemüsereis (2,4,A1,K) und Zaziki (1,D,H1,H2) ☐	Tagessuppe ☐	passierte Kost ☐		
				oder Milchsuppe ☐	Püree ☐		
				Dessert ☐	Gebäck ☐		
Donnerstag 19.03.2026	Fleischkäse (1,3) Senf (K) Bratensauce (3,4,8,A1,A3,J,K) mit Rahmkohlrabi (2,4,H1,H2,K) Butterkartoffeln (H1,H2) ☐	Hähnchenstreifen in fruchtiger Kokosmilch-Currysauce (3,4,A1,J) mit Brokkoli (2,4,A1,K) und Reis ☐	vegane Frikadelle mit Zwiebelsauce (2,4,A1,K) mit Kohlrabigemüse (2,4,A1,K) und veg. Kartoffelpüree ☐	Tagessuppe ☐	passierte Kost ☐		
				oder Milchsuppe ☐	Püree ☐		
				Dessert ☐	Gebäck ☐		
Freitag 20.03.2026	2 Fischfrikadellen (A1,E) mit Remouladensauce (A1,D,I,K), Röstkartoffeln und Gurken-Dill-Salat ☐	Eieromelette mit Kräutersauce (D,H1,H2) Fingermöhren (2,4,A1,K) und Salzkartoffeln ☐	Couscous Pfanne (2,4,A1,K) mit Mango-Limettsauce und Ciabattabrötchen (A1) ☐	Tagessuppe ☐	passierte Kost ☐		
				oder Milchsuppe ☐	Püree ☐		
				Dessert ☐	Gebäck ☐		
Samstag 21.03.2026	Kohlroulade (D) mit Kümmelsauce (2,4,A1,H1,H2) und Salzkartoffeln ☐	westfälische Kartoffelsuppe (2,4,A1,A3,J,K) mit Geflügel Wiener Würstchen (1,3,4,6,H1,H2,J) ☐	Vollkornspaghetti (A1) mit Linsenbolognese (vegan; 2,4,A1,K) und gerieb. Käse (H1,H2) ☐	Milchsuppe ☐	passierte Kost ☐		
				Dessert ☐	Püree ☐		
					Gebäck ☐		
Sonntag 22.03.2026	Rindergulasch mit Pilzen (A1,A3,H1,H2) Zuckererbsen (2,4,A1,K) und Gabelspaghetti (A1,D) ☐	Kalbstafelspitz mit Rahmsauce (A1,A3,H1,H2) Kaisergemüse (2,4,A1,K) und Salzkartoffeln ☐	Milchreis (H1,H2) mit Zimt und Zucker ☐	Tagessuppe ☐	passierte Kost ☐		
				oder Milchsuppe ☐	Püree ☐		
				Dessert ☐	Gebäck ☐		

Name:	
Tour:	
Sonderinfo:	

Speiseplan vom 23.03.2026 bis 29.03.2026

alle Gerichte auch in Abwandlung für Diabetiker geeignet
Änderungen bleiben der Küche vorbehalten!

Caritas Pflegen und Betreuen
Castrop-Rauxel gGmbH
(Büro: 97308-250 / Fax: 97308-221
Das "EaR" - Team wünscht
Guten Appetit

Küchenleiter:

bitte die Speisepläne bis spätestens Donnerstag dem Fahrer wieder mitgeben

	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Sonntag bis Freitag Tagessuppe täglich Dessert und Kekse			
Montag 23.03.2026	Toskanischer Bauerntopf "Ribolitta" (2,4,A1,J,K) mit italienischer Bratwurst (3) ☐	Putenstreifen in Kräutersauce (2,3,4,A1,H1,H2,K), Schmetterlingsnudeln(A1,D), & buntem Salat auf Joghurtdressing (D,H1,H2) ☐	Veg. Frühlingsrolle (A1,D) mit Sauce "Süß-Sauer" (I) und Reis ☐	Tagessuppe ☐	passierte Kost ☐		
				oder Milchsuppe ☐	Püree ☐		
				Dessert ☐	Gebäck ☐		
Dienstag 24.03.2026	Hähnchenbrustfilet "Diana" (A1,A3,H1,H2) mit Ratatouillegemüse (2,4,A1,K) und Spirelli (A1,D) ☐	Königsberger Klopse (D,H1,H2) mit Rote Bete (8) und Salzkartoffeln ☐	Tortellini "Verdura" mit Gemüsefüllung (2,4,A1,K) mit Käsesauce (2,4,A1,D,H1,H2,J,K) und buntem Salat auf Italian-Dressing (J) ☐	Tagessuppe ☐	passierte Kost ☐		
				oder Milchsuppe ☐	Püree ☐		
				Dessert ☐	Gebäck ☐		
Mittwoch 25.03.2026	Sülze (1,J) mit Remouladensauce (A1,D,I,K), Bratkartoffeln (1,3) und Gewürzgurken (1,8) ☐	gegarte Hähnchenbrust mit Estragonsauce (A1,A3,H1,H2),mediterranes Gemüse (2,4,A1,K) & Spirelli (2,A1,D) ☐	veg. "Hot Bowl" Falafelbällchen (A1,J) Tomatensauce (2,4,A1,K),Grillgemüse und Cashewkernen (G7) auf Kartoffelpüree ☐	Tagessuppe ☐	passierte Kost ☐		
				oder Milchsuppe ☐	Püree ☐		
				Dessert ☐	Gebäck ☐		
Donnerstag 26.03.2026	Senfkrustengulasch (A1,A3,H1,H2,K) mit Schmorkohl (2,4,A1,K) und Kartoffelstampf (H1,H2) ☐	bunte Graupensuppe (2,4,A1,A3,J) mit gekochtem Rindfleisch ☐	Spaghetti "Arrabiata" (A1,D) mit scharfer Tomatensauce (2,4,A1,K) und Bauernsalat (5,H1,H2) ☐	Tagessuppe ☐	passierte Kost ☐		
				oder Milchsuppe ☐	Püree ☐		
				Dessert ☐	Gebäck ☐		
Freitag 27.03.2026	Seelachs in Backteig "Orly" (A1,E) mit Tomatensauce (2,4,A1,K), Makkaroni (2,A1,D) und Salat auf Joghurt Dressing (D,H,H2) ☐	Eierragout "Rochus Art"(2,4,A1,H1,H2,K) mit Blattspinat (2,4,A1,K)und Sahnepüree (H1,H2) ☐	scharfes Thai-Curry mit Pak Choi (scharf: 2,4,A1,G7,K) und Reis ☐	Tagessuppe ☐	passierte Kost ☐		
				oder Milchsuppe ☐	Püree ☐		
				Dessert ☐	Gebäck ☐		
Samstag 28.03.2026	westfälische Linsensuppe (2,3,4,A1,A3,J,K) mit Mettwurst (1,3,) ☐	Sahnebraten von der Pute (2,4,A1,H1,H2,K) mit Kohlrabi (2,4,A1,K) und Salzkartoffeln ☐	Kartoffel-Gemüse-Auflauf (A1,D,H1,H2) ☐	Milchsuppe ☐	passierte Kost ☐		
					Püree ☐		
				Dessert ☐	Gebäck ☐		
Sonntag 29.03.2026	Sauerbraten vom Rind (A1,A3,4,A1,A3,J,K) mit Rotkohl (2,4,A1,A3,J,K) und Kartoffelklößen ☐	Geschnetzeltes vom Schwein in Rahmsauce (A1,A3,H1,H2) mit buntem Gemüse (2,4,A1,K) und schwäb. Eierspätzle (A1,D) ☐	Kaiserschmarrn mit Rosinen (A1,D,H1,H2) Vanillesauce (2,H1,H2)und Apfelkompott (3) ☐	Tagessuppe ☐	passierte Kost ☐		
				oder Milchsuppe ☐	Püree ☐		
				Dessert ☐	Gebäck ☐		