

Name:
Tour:
Sonderinfo:

Speiseplan vom 12.01.2026 bis 18.01.2026

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

Küchenleiter:

bitte die Speisepläne bis spätestens Donnerstag dem Fahrer wieder mitgeben

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

	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Sonntag bis Freitag Tagessuppe täglich Dessert und Kekse		
Montag 12.01.2026	falsches Kotelett mit Dicken Bohnen und Speck (1,2,3,4,A1,H1,H2,J,K) und Kartoffelstampf <input type="checkbox"/>	Chinakohltopf (2,4,A1,A3,J,K) mit Kartoffeln und Geflügelwürstchen (1,3,4,6,H1,H2,J) <input type="checkbox"/>	"Griechische Hirtenpfanne" Reisnudeln mit Fetakäse und Gemüse (2,4,A1,H1,H2,J,K) <input type="checkbox"/>	Tagessuppe <input type="checkbox"/> oder Milchsuppe <input type="checkbox"/> Dessert <input type="checkbox"/>	passierte Kost <input type="checkbox"/> Püree <input type="checkbox"/> Gebäck <input type="checkbox"/>	
Dienstag 13.01.2026	Castroper Erbsensuppe mit Speck (2,3,4,8,A1,A3,J,K) und Mettwurst (1,3) <input type="checkbox"/>	Hähnchenschnitzel mit Salbeirahmsauce (A1,A3,H1,H2) Vitalgemüse (2,4,A1,K) und Reis <input type="checkbox"/>	Ravioli mit Ricotta-Spinatfüllung (A1,H1,H2) mit Kirschtomatensauce (2,4,A1,K) und buntem Salat auf French-Dressing (D,K) <input type="checkbox"/>	Tagessuppe <input type="checkbox"/> oder Milchsuppe <input type="checkbox"/> Dessert <input type="checkbox"/>	passierte Kost <input type="checkbox"/> Püree <input type="checkbox"/> Gebäck <input type="checkbox"/>	
Mittwoch 14.01.2026	panierter Goldbarsch (A1,D,E) Zitronensauce (A1,H1,H2) mit Karottengemüse (2,4,A1,K) und Butterkartoffeln (H1,H2) <input type="checkbox"/>	gegarter Schweineschinken mit Rahmsauce (3,4,8,A1,A3,H1,H2), Brokkoli (2,4,A1,K) & Kartoffelgratin (D,H1,H2) <input type="checkbox"/>	Tellerrösti mit Pilzragout (2,4,A1,K) und Eisbergsalat auf Currydressing (D,H1,H2,K) <input type="checkbox"/>	Tagessuppe <input type="checkbox"/> oder Milchsuppe <input type="checkbox"/> Dessert <input type="checkbox"/>	passierte Kost <input type="checkbox"/> Püree <input type="checkbox"/> Gebäck <input type="checkbox"/>	
Donnerstag 15.01.2026	Rahmgeschnetzeltes vom Hähnchen (A1,A3,H1,H2) mit Erbsen (2,4,A1,K) & Eierspätzle <input type="checkbox"/>	Spaghetti "Bolognese" (2,4,A1,J,K) mit Rindfleischsauce , geriebenen Käse (H1,H2) und buntem Salat auf Balsamico Dressing <input type="checkbox"/>	Grießbrei (H1,H2) und Zimt & Zucker <input type="checkbox"/>	Tagessuppe <input type="checkbox"/> oder Milchsuppe <input type="checkbox"/> Dessert <input type="checkbox"/>	passierte Kost <input type="checkbox"/> Püree <input type="checkbox"/> Gebäck <input type="checkbox"/>	
Freitag 16.01.2026	Schlemmerfilet "Bordelaise" (A1,E) mit Dillsauce (H1,H2), Salzkartoffeln und grünem Salat auf Sylter Dressing (D,K) <input type="checkbox"/>	Eier in Senfsauce (D,H1,H2,K) mit Blattspinat (2,4,A1,K) und Sahnestampf (H1,H2) <input type="checkbox"/>	Salatteller "Italien" mit Kirschtomaten,Mozzarell a (H1,H2) Oliven (5) Balsamico Dressing & Ciabatta (A1) <input type="checkbox"/>	Tagessuppe <input type="checkbox"/> oder Milchsuppe <input type="checkbox"/> Dessert <input type="checkbox"/>	passierte Kost <input type="checkbox"/> Püree <input type="checkbox"/> Gebäck <input type="checkbox"/>	
Samstag 17.01.2026	Graupensuppe mit Suppengrün (2,4,A1,A3,J) mit gekochtem Rindfleisch <input type="checkbox"/>	gebratene Hähnchenbrust mit Kräutersauce (2,4,A1,H1,H2,K) Schwarzwurzeln (2,4,A1,K) und Dampfkartoffeln <input type="checkbox"/>	Blumenkohl-Käse-Medaillon (A1,D,H1,H2,J) mit Kräutersauce (H1,H2) und Dampfkartoffeln <input type="checkbox"/>	Milchsuppe <input type="checkbox"/> Dessert <input type="checkbox"/>	passierte Kost <input type="checkbox"/> Püree <input type="checkbox"/> Gebäck <input type="checkbox"/>	
Sonntag 18.01.2026	Rinderroulade "Hausfrauen Art" (1,3,A1,A3,H1,H2) mit Apfelrotkohl (2,4,A1,K) und Kartoffelklöße <input type="checkbox"/>	Rahmgulasch mit Waldpilzen (Pute A1,A3,H1,H2,) Blumenkohl (2,4,A1,K) und Farfalle (2,A1,D) <input type="checkbox"/>	Teigtasche mit Hirtenkäse-Spinat-Füllung (A1,D,H1,H2), Tomatensauce (2,4,A1,K) Reis und Bauernsalat (5,H1,H2) <input type="checkbox"/>	Tagessuppe <input type="checkbox"/> oder Milchsuppe <input type="checkbox"/> Dessert <input type="checkbox"/>	passierte Kost <input type="checkbox"/> Püree <input type="checkbox"/> Gebäck <input type="checkbox"/>	

Name:	
Tour:	
Sonderinfo:	

Speiseplan vom 19.01.2026 bis 25.01.2026

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

Küchenleiter:

bitte die Speisepläne bis spätestens Donnerstag dem Fahrer wieder mitgeben

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

	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Sonntag bis Freitag Tagessuppe täglich Dessert und Kekse		
Montag 19.01.2026	Rindergeschnetzeltes "Stroganoff Art" (A1,A3,H1,H2,K) mit Leipziger Allerlei (2,4,A1,K) und schwäb. Spätzle (A1,D)	<input type="checkbox"/> Hähnchenpiccata mit Tomatensauce (A1,H1,H2) Makkaroni (A1,D) und buntem Blattsalat auf <input type="checkbox"/> Balsamico Dressing	<input type="checkbox"/> veganer Kohlrabitopf (2,4,A1,K) mit gebratenen Hackbällchen (A1,J,Erbesenprotein-Vegan)	<input type="checkbox"/>	Tagessuppe <input type="checkbox"/> oder Milchsuppe <input type="checkbox"/> Dessert <input type="checkbox"/>	passierte Kost <input type="checkbox"/> Püree <input type="checkbox"/> Gebäck <input type="checkbox"/>
Dienstag 20.01.2026	grobe Bratwurst (3,A1,A3,H1,H2) mit Speckbohnen (1,2,3,4,A1,K) und Kartoffelstampf	<input type="checkbox"/> schnell gegarter Putenbraten (A1,A3,H1,H2) mit Kräutersauce (2,4,A1,H1,H2,K) Vitalgemüse (2,4,A1,K) und Salzkartoffeln <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Knusper-Schnitte "Hong Kong" mit Reis und Sauce süß-sauer	<input type="checkbox"/>	Tagessuppe <input type="checkbox"/> oder Milchsuppe <input type="checkbox"/> Dessert <input type="checkbox"/>	passierte Kost <input type="checkbox"/> Püree <input type="checkbox"/> Gebäck <input type="checkbox"/>
Mittwoch 21.01.2026	Schweinekrustenbraten mit Senfsauce (3,4,8,A1,A3,J,K), Bayrisch Kraut (2,4,A1,K) und Salzkartoffeln	<input type="checkbox"/> grüne Bandnudeln (A1,D) mit Wildlachswürfeln in Sahnesauce (H1,H2) und Salat auf Joghurt Dressing (D,H1,H2)	<input type="checkbox"/> gebackener Feta "Saganaki" (A1,H1,H2) mit Gemüsereis (2,4,A1,K) und Zaziki (1,D,H1,H2)	<input type="checkbox"/>	Tagessuppe <input type="checkbox"/> oder Milchsuppe <input type="checkbox"/> Dessert <input type="checkbox"/>	passierte Kost <input type="checkbox"/> Püree <input type="checkbox"/> Gebäck <input type="checkbox"/>
Donnerstag 22.01.2026	Fleischkäse (1,3) Senf (K) Bratensauce (3,4,8,A1,A3,J,K) mit Rahmkohlrabi (2,4,H1,H2,K) Butterkartoffeln (H1,H2)	<input type="checkbox"/> Hähnchenstreifen in fruchtiger Kokosmilch-Currysauce (3,4,A1,J) mit Brokkoli (2,4,A1,K) und Reis <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> vegane Frikadelle mit Zwiebelsauce (2,4,A1,K) mit Kohlrabigemüse (2,4,A1,K) und veg. Kartoffelpüree	<input type="checkbox"/>	Tagessuppe <input type="checkbox"/> oder Milchsuppe <input type="checkbox"/> Dessert <input type="checkbox"/>	passierte Kost <input type="checkbox"/> Püree <input type="checkbox"/> Gebäck <input type="checkbox"/>
Freitag 23.01.2026	2 Fischfrikadellen (A1,E) mit Remouladensauce (A1,D,I,K), Röstkartoffeln und Gurken-Dill-Salat	<input type="checkbox"/> Eieromelette mit Kräutersauce (D,H1,H2) Fingermöhren (2,4,A1,K) und Salzkartoffeln <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Couscous Pfanne (2,4,A1,K) mit Mango-Limettensaucce und Ciabattabrotchen (A1)	<input type="checkbox"/>	Tagessuppe <input type="checkbox"/> oder Milchsuppe <input type="checkbox"/> Dessert <input type="checkbox"/>	passierte Kost <input type="checkbox"/> Püree <input type="checkbox"/> Gebäck <input type="checkbox"/>
Samstag 24.01.2026	Kohlroulade (D) mit Kümmelsauce (2,4,A1,H1,H2) und Salzkartoffeln	<input type="checkbox"/> westfälische Kartoffelsuppe (2,4,A1,A3,J,K) mit Geflügel Wiener Würstchen (1,3,4,6,H1,H2,J)	<input type="checkbox"/> Vollkornspaghetti (A1) mit Linsenbolognese (vegan; 2,4,A1,K) und gerieb. Käse (H1,H2)	<input type="checkbox"/>	Milchsuppe <input type="checkbox"/> Dessert <input type="checkbox"/>	passierte Kost <input type="checkbox"/> Püree <input type="checkbox"/> Gebäck <input type="checkbox"/>
Sonntag 25.01.2026	Rindergulasch mit Pilzen (A1,A3,H1,H2) Zuckererbsen (2,4,A1,K) und Gabelspaghetti (A1,D)	<input type="checkbox"/> Kalbstafelspitz mit Rahmsauce (A1,A3,H1,H2) Kaisergemüse (2,4,A1,K) und Salzkartoffeln <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Milchreis (H1,H2) mit Zimt und Zucker	<input type="checkbox"/>	Tagessuppe <input type="checkbox"/> oder Milchsuppe <input type="checkbox"/> Dessert <input type="checkbox"/>	passierte Kost <input type="checkbox"/> Püree <input type="checkbox"/> Gebäck <input type="checkbox"/>

Name:
Tour:
Sonderinfo:

Speiseplan vom 26.01.2026 bis 01.02.2026

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

Küchenleiter:

bitte die Speisepläne bis spätestens Donnerstag dem Fahrer wieder mitgeben

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

	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Sonntag bis Freitag Tagessuppe täglich Dessert und Kekse		
Montag 26.01.2026	Toskanischer Bauerntopf "Ribolitta" (2,4,A1,J,K) mit italienischer Bratwurst (3)	<input type="checkbox"/>	Putenstreifen in Kräutersauce (2,3,4,A1,H1,H2,K), Schmetterlingsnudeln (A1,D), & bunten Salat auf Joghurtressing (D,H1,H2)	<input type="checkbox"/>	Veg. Frühlingsrolle (A1,D) mit Sauce "Süß-Sauer" (I) und Reis	<input type="checkbox"/>
Dienstag 27.01.2026	Hähnchenbrustfilet "Diana" (A1,A3,H1,H2) mit Ratatouillegemüse (2,4,A1,K) und Spirelli (A1,D)	<input type="checkbox"/>	Königsberger Klopse (D,H1,H2) mit Rote Bete (8) und Salzkartoffeln	<input type="checkbox"/>	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)	<input type="checkbox"/>
Mittwoch 28.01.2026	Sülze (1,J) mit Remouladensauce (A1,D,I,K), Bratkartoffeln (1,3) und Gewürzgurken (1,8)	<input type="checkbox"/>	gegartes Hähnchenbrust mit Estragonsauce (A1,A3,H1,H2), mediterranes Gemüse (2,4,A1,K) & Gabelspaghetti (2,A1,D)	<input type="checkbox"/>	veg. "Hot Bowl" Falafelbällchen (A1,J) Tomatensoße (2,4,A1,K), Grillgemüse und Cashewkernen (G7) auf Kartoffelpüree	<input type="checkbox"/>
Donnerstag 29.01.2026	Senfkrustengulasch (A1,A3,H1,H2,K) mit Schmorkohl (2,4,A1,K) und Kartoffelstampf (H1,H2)	<input type="checkbox"/>	bunte Graupensuppe (2,4,A1,A3,J) mit gekochtem Rindfleisch	<input type="checkbox"/>	Spaghetti "Arrabiata" (A1,D) mit scharfer Tomatensauce (2,4,A1,K) und Bauernsalat (5,H1,H2)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Freitag 30.01.2026	Seelachs in Backteig "Orly" (A1,E) mit Tomatensauce (2,4,A1,K), Makkaroni (2,A1,D) und Salat auf Joghurt Dressing (D,H,H2)	<input type="checkbox"/>	Eierragout "Rochus Art" (2,4,A1,H1,H2,K) mit Blattspinat (2,4,A1,K) und Sahnpüree (H1,H2)	<input type="checkbox"/>	scharfes Thai-Curry mit Pak Choi (scharf: 2,4,A1,G7,K) und Reis	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Samstag 31.01.2026	westfälische Linsensuppe (2,3,4,A1,A3,J,K) mit Mettwurst (1,3.)	<input type="checkbox"/>	Sahnebraten von der Pute (2,4,A1,H1,H2,K) mit Kohlrabi (2,4,A1,K) und Salzkartoffeln	<input type="checkbox"/>	Kartoffel-Gemüse-Auflauf (A1,D,H1,H2)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Sonntag 01.02.2026	Sauerbraten vom Rind (A1,A3,4,A1,A3,J,K) mit Rotkohl (2,4,A1,A3,J,K) und Kartoffelklößen	<input type="checkbox"/>	Geschnetzeltes vom Schwein in Rahmsauce (A1,A3,H1,H2) mit buntem Gemüse (2,4,A1,K) und schwäb. Eierspätzle (A1,D)	<input type="checkbox"/>	Kaiserschmarrn mit Rosinen (A1,D,H1,H2) Vanillesauce (2,H1,H2) und Apfelkompott (3)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>