



Wir helfen
hier und jetzt.

ASB
Arbeiter-Samariter-Bund
OV Spreewald e.V.

Menüplan Januar 2026

Datum	Menü 1 – Vollkost	Menü 2 – Schonkost	Menü 3 – vegetarisch
01.01.2026 Donnerstag	Wildgulasch mit Rosenkohl & Kartoffelklöße (Aa) Dessert (Aa,G,2,6) 610 kcal 8,53 €	Wildgulasch mit Mischgemüse und Kartoffelklöße (Aa) Dessert (Aa,G,2,6) 600 kcal 8,53 €	vegetarische Bratwurst mit Rosenkohl, Soße und Kartoffelklöße (Aa,C) Dessert (Aa,G,2,6) 570 kcal 7,30 €
02.01.2026 Freitag	Hähnchenschnitzel mit Möhren-Kohlrabi-Sahne Gemüse und Spätzle Dessert (Aa,G,2,6) 590 kcal 7,30 €	Kartoffel-Karotten-Eintopf mit Knackwurst (Aa,G,I,J,1,8) Dessert (Aa,G,2,6) 570 kcal 7,30 €	Kartoffel-Karotten-Eintopf (Aa,G,I,J,1) Dessert (Aa,G,2,6) 530 kcal 6,58 €
03.01.2026 Samstag	Champignoncremesuppe mit Fleischbällchen (Aa,G,I,J,1) Dessert (Aa,G,2,6) 590 kcal 7,30 €	Nudeln mit Tomatenrahmsauce und Reibekäse (Aa,C,G,1) Dessert (Aa,G,2,6) 580 kcal 6,58 €	Nudeln mit Tomatenrahmsauce und Reibekäse (Aa,C,G,1) Dessert (Aa,G,2,6) 580 kcal 6,58 €
04.01.2026 Sonntag	Kohlroulade mit Soße und Salzkartoffeln (G,J) Dessert (Aa,G,2,6) 580 kcal 8,53 €	Kohlroulade mit Soße und Salzkartoffeln (G,J) Dessert (Aa,G,2,6) 580 kcal 8,53 €	Tortellini in Käse-Sahne Soße (Aa,C,G,I) Dessert (Aa,G,2,6) 550 kcal 7,30 €
05.01.2026 Montag	Eintopf „Pichelsteiner Art“ mit Rindfleisch (Aa,I) Dessert (Aa,G,2,6) 550 kcal 7,30 €	Milchreis mit Zimt & Zucker (G) Dessert (Aa,G,2,6) 580 kcal 6,58 €	Milchreis mit Zimt und Zucker (G) Dessert (Aa,G,2,6) 580 kcal 6,58 €
06.01.2026 Dienstag	Reispfanne mit Brokkoli und Hähnchenfleisch (Aa,1) Dessert (Aa,G,2,6) 600 kcal 7,30 €	Möhreneintopf mit Schweinefleisch (I,J,1,4) Dessert (Aa,G,2,6) 580 kcal 7,30 €	Möhren Eintopf (Aa,I) Dessert (Aa,G,2,6) 580 kcal 6,58 €
07.01.2026 Mittwoch	Hacksteak mit Speckbohnen, Sauce und Kartoffelrösti (Aa,1,8) Dessert (Aa,G,2,6) 600 kcal 7,30 €	Steckrüben Eintopf mit Kartoffel & Knackwurst (Aa,I,1,2,8) Dessert (Aa,G,2,6) 560 kcal 7,30 €	Steckrüben Eintopf mit Kartoffel & Gemüse (Aa,I,1,2) Dessert (Aa,G,2,6) 510 kcal 6,58 €
08.01.2026 Donnerstag	Spitzkohl Eintopf mit Eierstich (Aa,C,G,I) Dessert (Aa,G,2,6) 580 kcal 6,58 €	Buchteln mit Plaumenmusfüllung auf Vanillesauce (Aa,C,1) Dessert (Aa,G,2,6) 590 kcal 6,58 €	Buchteln mit Plaumenmusfüllung auf Vanillesauce (Aa,C,1) Dessert (Aa,G,2,6) 590 kcal 6,58 €
09.01.2026 Freitag	Eier „Süß-Sauer“ mit Kartoffeln und Rohkost (Aa,C,J,1,2,6) Dessert (Aa,G,2,6) 550 kcal 7,30 €	Marinierter Hering mit Salzkartoffeln & Rohkost (C,D,G) Dessert (Aa,G,2,6) 590 kcal 7,30 €	Eier „Süß-Sauer“ mit Kartoffeln und Rohkost (Aa,C,J,1,2,6) Dessert (Aa,G,2,6) 550 kcal 7,30 €
10.01.2026 Samstag	Grüne Erbsen Eintopf mit Wiener (Aa,I,1,2,8,9) Dessert (Aa,G,2,6) 580 kcal 7,30 €	Milchnudeln (Aa,G) Dessert (Aa,G,2,6) 580 kcal 6,58 €	Milchnudeln (Aa,CG) Dessert (Aa,G,2,6) 580 kcal 6,58 €
11.01.2026 Sonntag	Kasseler Roulade mit Brokkoli und Kartoffeln (1,2) Dessert (Aa,G,2,6) 590 kcal 8,53 €	Kasseler Roulade mit Brokkoli und Kartoffeln (1,2) Dessert (Aa,G,2,6) 590 kcal 8,53 €	vegetarische Bratwurst mit Broccoli und Kartoffeln (Aa,C) Dessert (Aa,G,2,6) 550 kcal 7,30 €



Wir helfen
hier und jetzt.

ASB
Arbeiter-Samariter-Bund
OV Spreewald e.V.

12.01.2026 Montag	Brühreis mit Gemüse und Hühnerfleisch (Aa,I) Dessert (Aa,G,2,6) 580 kcal 7,30 €	Grießbrei mit Erdbeeren (G) Dessert (Aa,G,2,6) 600 kcal 6,58 €	Brühreis mit Gemüse (Aa,I) Dessert (Aa,G,2,6) 550 kcal 6,58 €
13.01.2026 Dienstag	Schaschlikpfanne mit Schweinefleisch und Paprika dazu Reis (Aa,I,J,1,5,6) Dessert (Aa,G,2,6) 600 kcal 7,30 €	Schwarzwurzel Eintopf mit Schweinefleisch (Aa,I) Dessert (Aa,G,2,6) 560 kcal 7,30 €	Schwarzwurzeleintopf mit Kartoffel und Kräuter (Aa) Dessert (Aa,G,2,6) 550 kcal 6,58 €
14.01.2026 Mittwoch	Grützwurst mit Sauerkraut und Kartoffeln (Aa,1,2) Dessert (Aa,G,2,6) 610 kcal 7,30 €	Rosenkohleintopf mit Kassler und Suppengemüse (Aa,1,8) Dessert (Aa,G,2,6) 570 kcal 7,30 €	Rosenkohleintopf mit Suppengemüse (Aa,1,2,8) Dessert (Aa,G,2,6) 550 kcal 6,58 €
15.01.2026 Donnerstag	Schmorkohl mit Hackfleisch (Aa,I,J1) Dessert (Aa,G,2,6) 590 kcal 7,30 €	Rührei mit Kartoffelpüree und Gurkensalat (Aa,C,G) Dessert (Aa,G,2,6) 560 kcal 7,30 €	Rührei mit Kartoffelpüree und Gurkensalat (Aa,C,G) Dessert (Aa,G,2,6) 560 kcal 7,30 €
16.01.2026 Freitag	Kohlrabi-Möhren-Eintopf mit Fleischbällchen (Aa) Dessert (Aa,G,2,6) 560 kcal 7,30 €	Fischfrikadelle mit Möhrengemüse, Kräutersoße und Püree (Aa,D,G,J) Dessert (Aa,G,2,6) 600 kcal 7,30 €	Kohlrabi-Möhren-Eintopf (Aa) Dessert (Aa,G,2,6) 520 kcal 6,58 €
17.01.2026 Samstag	Nudeln mit Sauce Bolognese (Aa,C,I,J,1,2,9) Dessert (Aa,G,2,6) 570 kcal 7,30 €	Apfelstrudel mit Vanillesoße (Aa,C,G,5) Dessert (Aa,G,2,6) 580 kcal 6,58 €	Apfelstrudel mit Vanillesoße (Aa,C,G,5) Dessert (Aa,G,2,6) 580 kcal 6,58 €
18.01.2026 Sonntag	Hähnchenkeule mit Kaisergemüse, Soße und Kartoffeln (Aa,G,1) Dessert (Aa,G,2,6) 590 kcal 8,53 €	Hähnchenkeule mit Kaisergemüse, Soße und Kartoffeln (Aa,G,1) Dessert (Aa,G,2,6) 590 kcal 8,53 €	vegetarische Boulette mit Kaisergemüse, Soße und Kartoffeln (Aa,I,J) Dessert (Aa,G,2,6) 560 kcal 7,30 €
19.01.2026 Montag	Rahmspinat mit Rührei und Kartoffeln (Aa,C,G,1,2,9) Dessert (Aa,G,2,6) 590 kcal 7,30 €	Blumenkohl Eintopf mit Fleischbällchen (Aa,C,I) Dessert (Aa,G,2,6) 570 kcal 7,30 €	Blumenkohleintopf (Aa, I,J,G) Dessert (Aa,G,2,6) 510 kcal 6,58 €
20.01.2026 Dienstag	Currywurstpfanne mit Kartoffelspalten (Aa,I,J,1,2,9) Dessert (Aa,G,2,6) 570 kcal 7,30 €	Kräuterquark mit Leinöl, Zwiebeln und Kartoffeln (G) Dessert (Aa,G,2,6) 560 kcal 7,30 €	Kräuterquark mit Leinöl, Zwiebeln und Kartoffeln (G) Dessert (Aa,G,2,6) 560 kcal 7,30 €
21.01.2026 Mittwoch	Fleischkäse mit Spiegelei, Sauce, Kartoffeln & Rohkost (Aa,1,2,6) Dessert (Aa,G,2,6) 610 kcal 7,30 €	Eierplinse mit Heidelbeerfüllung (Aa,C,G) Dessert (Aa,G,2,6) 540 kcal 6,58 €	Eierplins mit Heidelbeerfüllung (Aa,C,G) Dessert (Aa,G,2,6) 540 kcal 6,58 €
22.01.2026 Donnerstag	Champignoncremesuppe mit Fleischbällchen (Aa,G,I,J,1) Dessert (Aa,G,2,6) 600 kcal 7,30 €	Schupfnudelpfanne mit Speck und Sauerkraut (Aa,C,I,J,1,2,8) Dessert (Aa,G,2,6) 590 kcal 7,30 €	Champignoncremesuppe mit Kräutern & Croutons (Aa, I,J,1) Dessert (Aa,G,2,6) 570 kcal 6,58 €



Wir helfen
hier und jetzt.

ASB
Arbeiter-Samariter-Bund
OV Spreewald e.V.

23.01.2026 Freitag	Würzfleischpfanne vom Hähnchen mit Kräuterreis (Aa,G,I,J,1,2) Dessert (Aa,G,2,6) 600 kcal 7,30 €	Spätzlepfanne mit Pilzen und Gemüse (Aa,C,G,I) Dessert (Aa,G,2,6) 560 kcal 6,58 €	Spätzlepfanne mit Pilzen und Gemüse (Aa,C,G,I) Dessert (Aa,G,2,6) 560 kcal 6,58 €
24.01.2026 Samstag	Soljanka (Aa,I,J,1,2,J) Dessert (Aa,G,2,6) 560 kcal 7,30 €	Winterliche Apfelsuppe mit Rosinen, Mandelblättchen & Buchtel (Aa) Dessert (Aa,G,2,6) 560 kcal 6,58 €	Winterliche Apfelsuppe mit Rosinen, Mandelblättchen & Buchtel (Aa) Dessert (Aa,G,2,6) 560 kcal 6,58 €
25.01.2026 Sonntag	Rindsroulade mit Rotkohl, Soße und Kartoffelklöße Aa) Dessert (Aa,G,2,6) 610 kcal 8,53 €	Rindsroulade mit Kaisergemüse und Kartoffelklöße (Aa,D,G) Dessert (Aa,G,2,6) 600 kcal 8,53 €	vegetarische Bratwurst mit Kaisergemüse, Soße und Kartoffelklöße (Aa,C) Dessert (Aa,G,2,6) 560 kcal 7,30 €
26.01.2026 Montag	Bunter Möhren Eintopf mit Schweinefleisch (Aa,I) Dessert (Aa,G,2,6) 570 kcal 7,30 €	Eierplinse mit Quarkfüllung (Aa,C,G) Dessert (Aa,G,2,6) 550 kcal 6,58 €	Eierplinse mit Quarkfüllung Dessert (Aa,G,2,6) 550 kcal 6,58 €
27.01.2026 Dienstag	Gedünstetes Fischfilet mit Kräutersauce und Gemüsereis (Aa,D,G) Dessert (Aa,G,2,6) 590 kcal 7,30 €	Brühnuudeln mit Hühnerfleisch (Aa,I) Dessert (Aa,G,2,6) 580 kcal 7,30 €	Brühnuudeln (Aa,I) Dessert (Aa,G,2,6) 560 kcal 6,58 €
28.01.2026 Mittwoch	Grütwurst mit Sauerkraut und Kartoffeln (Aa,1,2) Dessert (Aa,G,2,6) 610 kcal 7,30 €	Apfelstrudel mit Vanillesoße (Aa,C,G,5) Dessert (Aa,G,2,6) 580 kcal 6,58 €	Apfelstrudel mit Vanillesoße (Aa,C,G,5) Dessert (Aa,G,2,6) 580 kcal 6,58 €
29.01.2026 Donnerstag	Putengyros mit Zatziki Kräuterreis & Rohkost (G,I,J,1,4) Dessert (Aa,G,2,6) 600 kcal 7,30 €	Sächsische Quarkküldchen mit Rosinen (Aa,C,G) Dessert (Aa,G,2,6) 580 kcal 6,58 €	Sächsische Quarkküldchen mit Rosinen (Aa,C,G) Dessert (Aa,G,2,6) 580 kcal 6,58 €
30.01.2026 Freitag	Bratwurst mit Sauce, Püree und Rohkost (Aa,I,J,1,2,9) Dessert (Aa,G,2,6) 590 kcal 7,30 €	Backfisch mit Kartoffelpüree und Rohkost (Aa,C,D,G,J) Dessert (Aa,G,2,6) 560 kcal 7,30 €	vegetarische Bratwurst mit Sauce, Püree & Rohkost (Aa,C,1,2,9) Dessert (Aa,G,2,6) 560 kcal 6,58 €
31.01.2026 Samstag	Sülze mit Bratkartoffeln und Remouladensauce (I,J,1,2,5,8) Dessert (Aa,G,2,6) 590 kcal 7,30 €	Kaiserschmarrn mit Vanillesoße (Aa,C,G,5) Dessert (Aa,G,2,6) 580 kcal 6,58 €	Kaiserschmarrn mit Vanillesauce (Aa,C,G,1) Dessert (Aa,G,2,6) 580 kcal 6,58 €

Zusatzstoffe:

1 = Konservierungsstoffe; 2 = Antioxidationsmittel; 3 = geschwefelt; 4 = Geschmacksverstärker;
5 = Farbstoffe; 6 = Süßungsmittel; 7 = geschwärzt; 8 = Nitrit Pökelsalz; 9 = Phosphat; 10 = gewachst.

Allergene:

A = Glutenhaltiges Getreide
Aa = Weizen, Dinkel; AB = Roggen; Ac = Gerste; Ad = Hafer
B = Krebstiere
C = Eier / Eiererzeugnisse
D = Fisch / Fischerzeugnisse
E = Erdnüsse / Ernusserzeugnise
F = Soja / Sojaerzeugnisse

G = Milch / Milcherzeugnisse
H = Schalenfrüchte
I = Sellerie / Sellerieerzeugnisse
J = Senf / Senferzeugnisse
K = Sesamsamen
L = Schwefeldioxide / Sulfide
Wir verwenden jodiertes Salz

Bestellung für Wochenende u Feiertage:
Bis 11.00 Uhr zum letzten Arbeitstag

Telefon: 03542 871572

Email: fd@asb-spreewald.de

*Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit.
Ihre ASB Küche
Ihr ASB Fahrdienst*