

Name:

Ort:

# Es ist Grünkohlzeit, darum täglich ein Grünkohlgericht!



## Speisenplan für die „Grünkohl-Woche“ vom 19.10.2026 bis 23.10.2026

|                                 |                                                                                                  |        |                                     |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------|
| <b>MONTAG</b><br>19.10.2026     | Grünkohlpfanne mit Kartoffelstückchen, Grünkohl und Rauchwurstscheiben <sup>2,3,A,G,J,K</sup>    | 6,10 € | <input type="checkbox"/>            |
|                                 |                                                                                                  | 5,80 € | <input checked="" type="checkbox"/> |
|                                 | Spiegelei mit Kartoffelbrei und Blattspinat <sup>A1,G</sup>                                      | 5,90 € | <input type="checkbox"/>            |
|                                 | Bunter Salatteller mit Joghurt-Kräuter dressing                                                  | 5,20 € | <input type="checkbox"/>            |
|                                 | Angebot der Woche - die ausführliche Beschreibung finden Sie weiter unten!                       | 8,60 € | <input type="checkbox"/>            |
| <b>DIENSTAG</b><br>20.10.2026   | Kräftige Knackwurst auf Grünkohl, dazu Salzkartoffeln <sup>2,3,A,G,L</sup>                       | 6,10 € | <input type="checkbox"/>            |
|                                 |                                                                                                  | 5,80 € | <input checked="" type="checkbox"/> |
|                                 | Pancakes - amerikanische Pfannkuchen mit Sirup <sup>A1,C,G</sup>                                 | 5,90 € | <input type="checkbox"/>            |
|                                 | Bunter Salatteller mit Joghurt-Kräuter dressing                                                  | 5,20 € | <input type="checkbox"/>            |
|                                 | Angebot der Woche - die ausführliche Beschreibung finden Sie weiter unten!                       | 8,60 € | <input type="checkbox"/>            |
| <b>MITTWOCH</b><br>21.10.2026   | Gedünst. Seefischfilet in Zitronen-Senf-Sahne-Soße mit Grünkohl & Stampf <sup>2,3,A,G</sup>      | 6,10 € | <input type="checkbox"/>            |
|                                 |                                                                                                  | 5,80 € | <input checked="" type="checkbox"/> |
|                                 | Nudeln „Wickli“ in Tomatensoße mit gebratenen Jagdwurstwürfeln <sup>2,A1,I,J</sup>               | 5,90 € | <input type="checkbox"/>            |
|                                 | Bunter Salatteller mit Joghurt-Kräuter dressing                                                  | 5,20 € | <input type="checkbox"/>            |
|                                 | Angebot der Woche - die ausführliche Beschreibung finden Sie weiter unten!                       | 8,60 € | <input type="checkbox"/>            |
| <b>DONNERSTAG</b><br>22.10.2026 | Königsberger Klops in Kapernsoße mit Salzkartoffeln und Rotkrautsalat <sup>A1,C,G,J</sup>        | 6,10 € | <input type="checkbox"/>            |
|                                 | Grünkohluppe-kräftige Suppe mit Grünkohl, weißen Bohnen, Kartoffeln, Speck <sup>2,3,A,G</sup>    | 5,80 € | <input type="checkbox"/>            |
|                                 |                                                                                                  | 5,90 € | <input checked="" type="checkbox"/> |
|                                 | Bunter Salatteller mit Joghurt-Kräuter dressing                                                  | 5,20 € | <input type="checkbox"/>            |
|                                 | Angebot der Woche - die ausführliche Beschreibung finden Sie weiter unten!                       | 8,60 € | <input type="checkbox"/>            |
| <b>FREITAG</b><br>23.10.2026    | Kaßlernackenscheibe auf Grünkohl mit Salzkartoffeln und Burgundersoße <sup>2,3,A,G,J,L</sup>     | 6,10 € | <input type="checkbox"/>            |
|                                 |                                                                                                  | 5,80 € | <input checked="" type="checkbox"/> |
|                                 | Wurstragout mit Jagdwurstwürfeln, Erbsen und Möhren, dazu Brei und Salat <sup>2,3,A1,G,I,J</sup> | 5,90 € | <input type="checkbox"/>            |
|                                 | Bunter Salatteller mit Joghurt-Kräuter dressing                                                  | 5,20 € | <input type="checkbox"/>            |
|                                 | Angebot der Woche - die ausführliche Beschreibung finden Sie weiter unten!                       | 8,60 € | <input type="checkbox"/>            |

**Gegen Ihren Hunger am Wochenende - einfach am Freitag 1 oder 2 zusätzliche Gerichte mitbestellen!**  
**Die Mahlzeiten können mehrere Tage im Kühlschrank aufbewahrt, und in der Mikrowelle erwärmt werden.**



**Zarte Geflügelhaxen !**



|                              |                                                           |        |
|------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------|
| <b>ANGEBOT<br/>DER WOCHE</b> | Gegrillte Chicken-Haxen in Geflügel-Rahmsoße              | A1, G  |
|                              | dazu Kartoffelstampf mit Röstzwiebeln und Romanescogemüse | 8,60 € |

Änderungen & Druckfehler vorbehalten, alle Angaben ohne Gewähr! Alle Preise verstehen sich inkl. Transport- & Verpackungskosten!

Bitte tragen sie die Anzahl der gewünschten Portionen in die Kästchen hinter dem jeweiligen Essen ein.

Zu- und Abmeldungen - auch für den aktuellen Tag - sind werktags, telefonisch bis 8:00 Uhr möglich!

Bitte beachten Sie, dass wir durch das hohe Aufkommen an täglichen Umbestellungen sowie dem Kochen und Verpacken der Speisen generell zwischen 8:00 - 11:00 Uhr nur sehr schwer zu erreichen sind.

Leider können wir Sonderwünsche wie z.B. „mehr Soße“; „Kartoffeln statt Reis“; „extra Dressing“ u.ä. auf Grund der grossen Bestellmenge und des logistischen Aufwands nicht erfüllen.

Für das „Angebot der Woche“, Gratins & Aufläufe sowie den bunten Salatteller gilt - bitte rechtzeitig bestellen, immer nur verfügbar solange der Vorrat reicht! Wir danken für Ihr Verständnis!

**Zusatzstoffe / Allergene:** 1 = Farbstoff | 2 = Konservierungsmittel | 3 = Antioxidationsmittel | 4 = Geschmacksverstärker | 5 = Phosphat | A = glutenhaltige Getreide (A1 = Weizen ; A2 = Roggen ; A3 = Gerste ; A4 = Hafer ; A5 = Dinkel) | B = Krebstiere | C = Eier | D = Fisch | E = Erdnüsse | F = Soja | G = Milchprodukte | H = Schalenfrüchte / Nüsse (H1 = Mandeln ; H2 = Haselnüsse ; H3 = Walnüsse ; H4 = Kaschunüsse ; H5 = Pecanüsse/Paranüsse ; H6 = Macadamianüsse) | I = Sellerie | J = Senf | K = Sesamsamen | L = Schwefeldioxid & Sulfite | M = Lupinen | N = Weichtiere  
 Da wir unser Essen auch weiterhin und traditionell von Hand kochen, können fast alle Speisen Spuren der o.a. Zusatzstoffe & Allergene enthalten - bei Fragen bitte vorher anrufen!

**IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Wir bieten ab sofort neue Gerichte mit Rezepten nach DGE-Qualitätsstandards!**  
**Das Ziel von IN FORM ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen mit Projekten wie**



**Guten Appetit wünscht:  
Familie Kühne**

**Pension „Am Wald“ \* Flechtingen  
Tel.: 039054 / 22 14**

**Fax: 039054 / 984 980**

**Email: [info@pension-amwald.de](mailto:info@pension-amwald.de)  
Internet: [www.pension-amwald.de](http://www.pension-amwald.de)**