


SPEISEPLAN

für die Woche

10.11.2025 - 14.11.2025



Tag	Menü I	Menü II
Montag 10.11.2025	Omelett gefüllt mit Tomaten, Paprika, Zucchini und Käse ^{A, AA, B,} ^{D, H} Nudeln mit Pesto ^{A, AA, B, H, I, ID} Salat ^{B, D, H, J, K, 1, 2, 21, 22, 43, 44} 826 kcal; 36 g Fett; 96 g KH; 26 g Eiweiß	Hähnchensteak  Paprikarahmsoße ^{A, AA, B, H} Gratin ^{B, D, H} Salat ^{B, D, H, J, K, 1, 2, 21, 22, 43, 44} Fruchtojoghurt ^{B, H, 7, 10, 12} 738 kcal; 43 g Fett; 49 g KH; 36 g Eiweiß
Dienstag 11.11.2025	Gebackene Süßkartoffel mit Grillgemüse und Avocado- Paprikadip ^{2, 44} Salat ^{B, D, H, J, K, 1, 2, 21, 22, 43, 44} Grießpudding ^{A, AA, B, H} 522 kcal; 19 g Fett; 52 g KH; 9 g Eiweiß	Bratwurst ²  Pikante Soße ^{A, AA} Kohlrabi in Rahm ^{B, H} Kartoffeln Grießpudding ^{A, AA, B, H} 781 kcal; 38 g Fett; 70 g KH; 38 g Eiweiß
Mittwoch 12.11.2025	Tortellinipfanne mit Blumenkohl, Brokkoli und Kirschtomaten ^{A, AA, B, D, H, J, 1} Salat ^{B, D, H, J, K, 1, 2, 21, 22, 43, 44} Quarkdessert ^{B, H} 931 kcal; 33 g Fett; 126 g KH; 28 g Eiweiß	Gekochtes Rindfleisch  Remouladensoße ^{A, AA, B, D, H, K, 2, 3, 4, 12} Kartoffeln Salat ^{B, D, H, J, K, 1, 2, 21, 22, 43, 44} Quarkdessert ^{B, H} 866 kcal; 53 g Fett; 51 g KH; 44 g Eiweiß
Donnerstag 13.11.2025	Blumenkohlcurry ⁴⁴ Sesambrot ^{A, AA, L} Vanillecreme mit Schokostücken ^{B, G, H} 798 kcal; 36 g Fett; 92 g KH; 22 g Eiweiß	Fleischkäse ^{1, 2, 16}  Sauerkraut ^{1, 2} Kartoffelpüree ^{B, H, 12} Vanillecreme mit Schokostücken ^{B, G, H} 809 kcal; 55 g Fett; 51 g KH; 24 g Eiweiß
Freitag 14.11.2025	Bulgurgemüsepfanne ^{A, AA, J} Joghurtdip ^{B, H} Salat ^{B, D, H, J, K, 1, 2, 21, 22, 43, 44} Quarkdessert ^{B, H} 516 kcal; 19 g Fett; 65 g KH; 18 g Eiweiß	Käselauchrahmsuppe mit Hackfleisch ^{B, H, 12}  Brötchen ^{A, AA} Riegel ^{A, AA, AE, AF, B, D, F, G, H, I, IB} 710 kcal; 39 g Fett; 55 g KH; 33 g Eiweiß

[A] Glutenhaltiges Getreide und -erzeugnisse, [AA] Weizen und Weizenerzeugnisse, [AE] Gerste und Gersterzeugnisse, [AF] Hafer und Hafererzeugnisse, [B] Laktose, [D] Eier und -erzeugnisse, [F] Erdnüsse und -erzeugnisse, [G] Soja und -erzeugnisse, [H] Milch und -erzeugnisse, [I] Schalenfrüchte und -erzeugnisse, [IB] Haselnüsse und Haselnusserzeugnisse, [ID] Cashewnüsse und Cashewnusserzeugnisse, [J] Sellerie und -erzeugnisse, [K] Senf und -erzeugnisse, [L] Sesamsamen und -erzeugnisse [1] mit Konservierungsmittel, [2] mit Antioxidationsmittel, [3] mit Geschmacksverstärker, [4] mit Süßungsmittel, [7] mit einer Zuckerart und Süßungsmitteln, [10] enthält eine Phenylalaninquelle, [12] mit Farbstoff, [16] mit Phosphat, [21] unter Verwendung von Milch, [22] unter Verwendung von Sahne, [43] enthält keine deklarationspflichtigen Zusatzstoffe, [44] das Produkt enthält keine Zusatzstoffe

Die Nährwerte beziehen sich auf eine Portion für Erwachsene.

Änderungen vorbehalten.