



## Speiseplan

von Montag, 15.12.2025 KW 51  
bis Sonntag, 21.12.2025

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Menü 1	Schweinegulasch Spirelli-Nudeln	Seelachs gebraten 1,1a,4 	Currywurst  Curry-Paprikasoße grüne Erbsen Reis	Hähnchenkeule gebraten Geflügelsoße 1,1a,3,6 Apfelrotkohl Kartoffelpüree  ,7,A,S	Hackfleischroulade ,1,10,1a Thymiansoße zum Braten  ,10 Mischgemüse Kartoffelpüree  ,7,A,S	2 gekochte Eier  ,3 Senfsoße 10 Wurzelgemüse  ,9 Salzkartoffeln	Hackbraten vom Schwein  ,1,10,1a,3,Ph Zwiebelsoße  ,A,K grüne Bohnen Salzkartoffeln
	<i>kcal: 467,2, Fett: 19,1 g, KH: 50,6 g, EW: 22,6 g</i>	<i>kcal: 524,4, Fett: 25,6 g, KH: 47,7 g, EW: 20,8 g</i>	<i>kcal: 595,0, Fett: 35,5 g, KH: 41,8 g, EW: 23,7 g</i>	<i>kcal: 643,8, Fett: 38,3 g, KH: 33,3 g, EW: 40,0 g</i>	<i>kcal: 387,5, Fett: 22,4 g, KH: 29,7 g, EW: 14,2 g</i>	<i>kcal: 405,8, Fett: 19,4 g, KH: 35,0 g, EW: 19,2 g</i>	<i>kcal: 447,9, Fett: 29,5 g, KH: 28,6 g, EW: 14,6 g</i>
	Mungbohnen-Dal  ,9,A,K  Brokkoli Karotten mit Mango Roter Thai Reis	Mung Dal Spinat-Kokos  ,A,K  2 Fenchelherzen mit Saatkruste  ,11 Bulgur mit Koriander  ,1,1a	Cashew-Spinat  ,6,8,d  Zucchini-Auberginen Roter Thai Reis	Kartoffel-Lauch Dal  ,A,K  Wurzelgemüse aus dem Ofen Ebly-leicht gebunden  ,1,1a,8,8d,A,K	Mung Dal Karotte-Koriander  ,A,K  Masala Kartoffeln mit Karotten Schmorgurken mit Dill  ,6	Rote Bete Dal  ,A,K gebratener Radicchio Gewürz-Vollkorn-Couscous  ,1,1a	Basilikumsoße  ,8,8d Mediterranes Gemüse Dinkel-VK-Spaghetti-Pasta  ,1,1a
Menü 2	<i>kcal: 410,2, Fett: 6,8 g, KH: 71,7 g, EW: 8,9 g</i>	<i>kcal: 369,3, Fett: 17,0 g, KH: 38,7 g, EW: 10,8 g</i>	<i>kcal: 333,0, Fett: 18,0 g, KH: 32,1 g, EW: 7,2 g</i>	<i>kcal: 427,0, Fett: 15,0 g, KH: 59,1 g, EW: 11,6 g</i>	<i>kcal: 294,3, Fett: 21,1 g, KH: 20,9 g, EW: 2,6 g</i>	<i>kcal: 183,1, Fett: 10,9 g, KH: 15,8 g, EW: 3,9 g</i>	<i>kcal: 299,0, Fett: 8,9 g, KH: 43,1 g, EW: 10,0 g</i>
	Ayurveda Blumenkohl - Brokkoli - Möhrenpfanne  ,6 Kräuter-Quinoa Tofuwürfel, auf Wunsch  ,6	Kürbis-Spinatpfanne  ,8,8d Blumenkohl, Brokkoli, Möhren Vollkornreis	2 Polenta-medaillops Brokkoli Tomaten-Fenchel-Gemüse Tofuwürfel, auf Wunsch  ,6	Champignonpfanne  ,6 Salzkartoffeln	gef.Zucchini mit Polenta-Gemüse  ,9  Tomatensoße Vollkornreis	Möhren-Hirotto  ,5 Tomatensoße	Gemüseragout  ,6,9 Ebly-Zartweizen  ,1,1a Tofuwürfel, auf Wunsch  ,6
	<i>kcal: 400,6, Fett: 15,1 g, KH: 42,1 g, EW: 20,1 g</i>	<i>kcal: 349,5, Fett: 11,7 g, KH: 49,9 g, EW: 10,9 g</i>	<i>kcal: 404,9, Fett: 17,6 g, KH: 39,7 g, EW: 17,7 g</i>	<i>kcal: 218,0, Fett: 6,6 g, KH: 27,0 g, EW: 11,5 g</i>	<i>kcal: 413,8, Fett: 11,1 g, KH: 69,3 g, EW: 6,9 g</i>	<i>kcal: 579,7, Fett: 21,9 g, KH: 67,2 g, EW: 13,1 g</i>	<i>kcal: 388,6, Fett: 10,0 g, KH: 50,9 g, EW: 19,7 g</i>

Die Speisen werden mit Oliven- oder Rapsöl zubereitet. Kreuzkontaminationen können nicht ausgeschlossen werden. Änderungen vorbehalten.

Legende: = Icon Veggie, = Icon Vegan, = Icon Schwein, 1 = Glutenhaltiges Getreide, 10 = Senf und Senferzeugnisse, 11 = Sesam und Sesamerzeugnisse, 1a = Weizen, 3 = Eier und Eierzeugnisse, 4 = Fisch und Fischerzeugnisse, 6 = Soja und Sojaerzeugnisse, 7 = Milch und Milcherzeugnisse einschl. Laktose, 8 = Schalenfrüchte und Erzeugnisse, 8a = Mandel, 8d = Cashewnüsse, 9 = Sellerie und Sellerieerzeugnisse, A = mit Antioxidationsmittel, F = mit Farbstoff, K = mit Konservierungsstoff, Ph = mit Phosphat, S = geschwefelt, S = Schwefeldioxide/Sulfite