

SPEISEPLAN DER 29. KALENDERWOCHE

	MENÜ 1		VEGETARISCH	DESSERT
MONTAG 13.07.2026	Hühnerfrikassee mit Erbsen-Möhren dazu Petersilienkartoffeln (a,g) Kcal: 650 Fett: 25 KH: 55 EW: 40		Kichererbsen-Curry mit Kokos, Möhren, Blattspinat dazu Reis & Kartoffeln (a,g) Kcal: 550 Fett: 18 KH: 70 EW: 18	Dessert oder Obst  Allergene erfrage bitte direkt an der Theke Kcal: Fett: KH: EW:
DIENSTAG 14.07.2026	Putengeschnetzeltes mit Gemüse und Vollkornnudeln (a,g,j,3,8) Kcal: 650 Fett: 20 KH: 65 EW: 40		Gemüselasagne dazu Salat vom Buffet (a,g) Kcal: 550 Fett: 20 KH: 60 EW: 25	Dessert oder Obst  Allergene erfrage bitte direkt an der Theke Kcal: Fett: KH: EW:
MITTWOCH 15.07.2026	Hähnchenbrust mit leichter Kräutersoße und Brokkoli dazu Salzkartoffeln (a,g) Kcal: 500 Fett: 12 KH: 50 EW: 45		Gnocchi mit cremiger Spinat-Frischkäse-Soße (a,c,g) Kcal: 600 Fett: 25 KH: 65 EW: 20	Dessert oder Obst  Allergene erfrage bitte direkt an der Theke Kcal: Fett: KH: EW:
DONNERSTAG 16.07.2026	Bauernfrikadelle mit Erbsen und Zwiebelsoße dazu Kartoffelstampf (a,c,g) Kcal: 700 Fett: 30 KH: 60 EW: 35		Grießbrei mit Kirschsoße (a,g) Kcal: 400 Fett: 10 KH: 65 EW: 10	Dessert oder Obst  Allergene erfrage bitte direkt an der Theke Kcal: Fett: KH: EW:
FREITAG 17.07.2026	Fischfrikadelle mit Remouladensoße & Butterkartoffeln (a,c,d,g) Kcal: 700 Fett: 35 KH: 55 EW: 30		Asiatische Nudelpfanne Glasnudeln mit Gemüse & Sojasoße (a,g) Kcal: 450 Fett: 15 KH: 60 EW: 12	Dessert oder Obst  Allergene erfrage bitte direkt an der Theke Kcal: Fett: KH: EW:
SAMSTAG 18.07.2026			Buntes Nudelbuffet mit Wurstgulasch, Bolognese-Sauce Käsesahnesoße, Tomatensoße & Mediterranes- Gemüse (a,g,j)	Dessert oder Obst  Allergene erfrage bitte direkt an der Theke Kcal: Fett: KH: EW:
SONNTAG 19.07.2026	Baked Potato Buffet Pullet Pork, Chili con Carne, Hähnchenfleisch dazu Gemüse (a,g,j) Kcal: 710 Fett: 38 KH: 54 EW: 37		Baked Potato Buffet mit Ofen-Gemüse & Sour Creme (a,i,g) Kcal: 463 Fett: 35 KH: 60 EW: 17	Dessert oder Obst  Allergene erfrage bitte direkt an der Theke Kcal: Fett: KH: EW:

Änderungen vorbehalten. 1=Farbstoffe, 2=Konservierungsstoffe, 3=Antioxidationsmittel, 4=Geschmacksverstärker, 5= geschwefelt, 6=geschwärzt, 7=gewachst, 8=Phosphat, 10=Süßungsmittel, 13=chininhaltig, 14=koffeinhaltig, 15=unter Schutzatmosphäre verpackt, a=Gluten, b=Krebstiere, c=Eier, d=Fisch, e=Erdnüsse, f=Soja, g=Milchprodukte, h=Nüsse, i=Sellerie, j=Senf, k=Sesam, l=Sulfit/Schwefeldioxid, m=Lupinen, n=Weichtiere
Trotz sorgfältiger Herstellung unserer Gerichte, können neben den gekennzeichneten Zutaten, auch Spuren von anderen Stoffen enthalten sein, die im Produktionsprozess der Lieferfirmen oder der Küche selbst verwendet werden.

Sport-Menü die für Leistungssportler*innen wichtigen Nährstoffe sind enthalten, bei geringem Fett- und Zuckergehalt

Luxus-Menü enthält eher viel Fett und Zucker und eher wenig an den für Sportler*innen wichtigen Nährstoffen