

SPEISEPLAN DER 38. KALENDERWOCHE

	MENÜ 1		VEGETARISCH	DESSERT
MONTAG 14.09.2026	Gefüllte Paprikaschote in eigener Soße & Kartoffeln (a,g) Kcal: 523 Fett: 45 KH: 46 EW: 18		Kartoffelauflauf mit Sahnesoße (g) Kcal: 484 Fett: 10 KH: 58 EW: 30	Dessert oder Obst Allergene erfrage bitte direkt an der Theke Kcal: Fett: KH: EW:
DIENSTAG 15.09.2026	Frikassee mit Reis & Erbsen (a,c,g) Kcal: 587 Fett: 20 KH: 43 EW: 26		Kichererbsen Curry mit Möhren, Blattspinat, Kokos dazu Reis (g) Kcal: 539 Fett: 11 KH: 158 EW: 22	Dessert oder Obst Allergene erfrage bitte direkt an der Theke Kcal: Fett: KH: EW:
MITTWOCH 16.09.2026	Käse-Lauch-Suppe mit Schweinehack (a,c,g) Kcal: 916 Fett: 58 KH: 63 EW: 24		Kartoffelpuffer mit Apfelmuß (a,c,g,j) Kcal: 503 Fett: 15 KH: 23 EW: 17	Dessert oder Obst Allergene erfrage bitte direkt an der Theke Kcal: Fett: KH: EW:
DONNERSTAG 17.09.2026	Vollkornnudeln mit Hähnchen, Tomatensoße & Gemüse (a,c,g,j,2,3,8) Kcal: 673 Fett: 18 KH: 89 EW: 20		Gebackene Frühlingsrolle mit Chinakohl-Pfirsich-Salat (a,c,g,1) Kcal: 471 Fett: 22 KH: 44 EW: 21	Dessert oder Obst Allergene erfrage bitte direkt an der Theke Kcal: Fett: KH: EW:
FREITAG 18.09.2026	Pochierter Seelachs mit Gemüse, Senf-Soße & Reis (a,c,g) Kcal: 128 Fett: 8 KH: 123 EW: 98		Schupfnudel-Pfanne mit Gemüse & Kräutersoße (a,c,g) Kcal: 701 Fett: 44 KH: 102 EW: 32	Dessert oder Obst Allergene erfrage bitte direkt an der Theke Kcal: Fett: KH: EW:
SAMSTAG 19.09.2026	Buntes Nudelbuffet mit Wurstgulasch, Bolognese Soße, Käsesoße und Tomatensoße (a,g,j) Kcal: Fett: KH: EW: Kcal: 587 Fett: 20 KH: 26 EW: 24			Dessert oder Obst Allergene erfrage bitte direkt an der Theke Kcal: Fett: KH: EW:
SONNTAG 20.09.2026	Baked Potato Buffet Pulled Pork, Chili con Carne, Hähnchenfleisch & Gemüse (a,g) Kcal: 728 Fett: 37 KH: 34 EW: 24		Baked Potato Buffet mit Ofengemüse dazu Sour Creme (a,g,f,k) Kcal: 383 Fett: 12 KH: 20 EW: 19	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