

# SPEISEPLAN DER 24. KALENDERWOCHE

	MENÜ 1					VEGETARISCH				DESSERT			
<b>MONTAG</b> 08.06.2026	<b>Frikassee</b> mit Gemüse-Reis (a,g) Kcal: 533   Fett: 23   KH: 52   EW: 22					<b>Linsen-Chili</b> mit Basmatireis (g) Kcal: 484   Fett: 10   KH: 58   EW: 18				<b>Dessert oder Obst</b> Allergene erfrage bitte direkt an der Theke Kcal:   Fett:   KH:   EW:			
<b>DIENSTAG</b> 09.06.2026	<b>Hähnchenbrust</b> gebraten, mit Champignons in Sauce & Kartoffeln (a,c,g) Kcal: 748   Fett: 33   KH: 43   EW: 26					<b>Gefüllte Paprikaschote</b> mit fruchtiger Tomatensoße & Kräuterris (a,g) Kcal: 503   Fett: 22   KH: 64   EW: 17				<b>Dessert oder Obst</b> Allergene erfrage bitte direkt an der Theke Kcal:   Fett:   KH:   EW:			
<b>MITTWOCH</b> 10.06.2026	<b>Hackbällchen-Pfanne</b> ungarischer Art mit Kartoffeln (a,c,g) Kcal: 587   Fett: 20   KH: 31   EW: 24					<b>Rührei</b> mit Spinat & Kartoffeln (c,g) Kcal: 400   Fett: 15   KH: 40   EW: 25				<b>Dessert oder Obst</b> Allergene erfrage bitte direkt an der Theke Kcal:   Fett:   KH:   EW:			
<b>DONNERSTAG</b> 11.06.2026	<b>Gabel-Spaghetti</b> mit Tomaten-Sauce & Jagdwurstscheibe (a,c,g,j,2,3,8) Kcal: 673   Fett: 18   KH: 89   EW: 20					<b>Rote-Bete-Taler</b> mit Couscous-Gemüse-Pfanne dazu Joghurt-Minz-Dip (a,c,g) Kcal: 471   Fett: 22   KH: 44   EW: 21				<b>Dessert oder Obst</b> Allergene erfrage bitte direkt an der Theke Kcal:   Fett:   KH:   EW:			
<b>FREITAG</b> 12.06.2026	<b>Geschnetzeltes</b> von der Pute mit Bauern-Spätzle (a,c,g) Kcal: 549   Fett: 19   KH: 52   EW: 34					<b>Gemüselasagne</b> (a,g) Kcal: 333   Fett: 8   KH: 53   EW: 12				<b>Dessert oder Obst</b> Allergene erfrage bitte direkt an der Theke Kcal:   Fett:   KH:   EW:			
<b>SAMSTAG</b> 13.06.2026	<b>Buntes Nudelbuffet</b> mit Wurstgulasch, Bolognese-Sauce Käsesahnesoße & Gemüse-Geschnetzeltem (a,g,j)					<b>Dessert oder Obst</b> Allergene erfrage bitte direkt an der Theke Kcal:   Fett:   KH:   EW:							
<b>SONNTAG</b> 14.06.2026	<b>Hähnchen-Cordon Bleu</b> mit Kaisergemüse & Soße dazu Kartoffeln (a,g,1,3,8) Kcal: 728   Fett: 37   KH: 60   EW: 24					<b>Gemüsefrikadelle</b> mit Erbsen-Gemüse & Kartoffelpüree (a,g,f.) Kcal: 580   Fett: 24   KH: 90   EW: 12				<b>Dessert oder Obst</b> 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