

SPEISEPLAN

15.12.-21.12.2025

KW 51	Vollkost		Vegetarische Kost	
Montag 15.12.2025	Nasi Goreng mit Putenfleischstreifen und frischem Gemüse dazu einen bunten Salat Schichtcreme mit Pfirsiche 583 kCal 89g KH 52,1g Zucker 10,9g Fett 5,3g ges. FS 29,2g EW 3,9g Salz	2/A/A1/F/G/I/J/K/L G	Linsenragout mit Blattspinat dazu Sesam-Kartoffelbällchen und Koriander-Dip Schichtcreme mit Pfirsiche 894 kCal 79,8g KH 20,3g Zucker 52,3g Fett 14,2g ges. FS 23,3g EW 5,4g Salz	2/A/A1/A3/C/F/G/I/J '/K/L G
Dienstag 16.12.2025	Kasseler mit Rahmsauce dazu Apfelrotkohl und Kartoffelpüree Eis 592 kCal 63,6g KH 31,7g Zucker 19,7g Fett 12g ges. FS 36,3g EW 6,4g Salz	2/3/B/17/G/I/J/L A/A1/F/G/H/H1/J'	Kichererbsenpfannkuchen mit Wirsing und Walnußpesto Eis 1028 kCal 69,1g KH 34,4g Zucker 61,2g Fett 25,7g ges. FS 41,5g EW 11,9g Salz	1/2/3/7/A/A1/A3/C/ D/F/G/H/H3/H4/I/J/ L/M/N' A/A1/F/G/H/H1/J'
Mittwoch 17.12.2025	Weißer Bohneneintopf mit Mettendchen Weißer-Schoko-Mousse 992 kCal 43g KH 21,9g Zucker 69,2g Fett 33,2g ges. FS 43,8g EW 8g Salz	2/3/15/17/A/C/D/F/ G'/I/J' C/G/H'	Falafel mit Joghurt-Gurkensauce und Taboulé (Couscous-Salat) Weißer-Schoko-Mousse 702 kCal 59,7g KH 14,4g Zucker 41,7g Fett 19,5g ges. FS 17,2g EW 9g Salz	2/7/B/A/A1/A2/C/F/ G/H'/I/J/K/M' C/G/H'
Donnerstag 18.12.2025	hausgemachte Lasagne mit Rindfleisch dazu verschiedene Blattsalate Vanillecreme 612 kCal 65,4g KH 23,2g Zucker 24,3g Fett 13,8g ges. FS 31,1g EW 0,9g Salz	2/A/A1/A2/C/F/G/I/J '/K/L A/A1/A2/A3/A4/C/ G/H'/H1'/H2'/H3'/H8'	Gefüllte Tortillafleaden mit gebratenem Soja dazu Koriander-Dip und verschiedene Blattsalate Vanillecreme 605 kCal 79g KH 25g Zucker 15,8g Fett 22,8g ges. FS 31,2g EW 3,5g Salz	2/A/C'/F/G/I/J/L A/A1/A2/A3/A4/C/ G/H'/H1'/H2'/H3'/H8'
Freitag 19.12.2025	gebratener Fisch mit Dillrahmsauce dazu Blattspinat mit Sahne, und Petersilienkartoffeln Käsekuchen 764 kCal 82,3g KH 31g Zucker 32,4g Fett 16,2g ges. FS 33,4g EW 1,8g Salz	2/A/A1/A2/C/D/F/G/I '/J/K/L A/A1/A1'/A2'/A3'/A4/ B'/C/D'/F'/F'/G/H'/H1'	Gebackene Mozzarellascheiben mit Ajvar-Dip und Blattspinat mit Sahne Käsekuchen 1111 kCal 93,1g KH 18g Zucker 59,4g Fett 38,3g ges. FS 48,4g EW 5,6g Salz	2/A/A1/A2/C/F/G/I/J '/K/L A/A1/A1'/A2'/A3'/A4/ B'/C/D'/F'/F'/G/H'/H1'
Samstag 20.12.2025	Paniertes Hähnchenschnitzel dazu Kartoffelgratin mit Lauch und Kopfsalat mit Buttermilchdressing Frischobst 434 kCal 42,8g KH 12,6g Zucker 15,2g Fett 9,2g ges. FS 29,6g EW 2,7g Salz	A/C/E'/G/H'/H1'/H2/ H3'/H7/K' A/A1/A2/A3/A4/B/ C/D'/E'/F'/G/H'/H1'/H 2'/H3'/H4'/H5'/H6'/H 7'/H8'/I/J/K/L'	Maultasche vegetarisch im Gemüsesud Frischobst 248 kCal 31,6g KH 9,1g Zucker 6,7g Fett 10,5g ges. FS 15,2g EW 5,5g Salz	A/A1/A2/A3/A4/B/ C/D'/E'/F'/G/H'/H1'/H 2'/H3'/H4'/H5'/H6'/H 7'/H8'/I/J/K/L'
Sonntag 21.12.2025	Gulasch mit Paprika und Pilzen dazu Petersilienkartoffeln und Schwarzwurzelgemüse Donuts 539 kCal 59,3g KH 17,6g Zucker 18,3g Fett 6,3g ges. FS 26,7g EW 2,7g Salz	1/A/A1/A2/F/G/I/K/L 1/A/C/F/G/H'	Omelette mit gebratenen Pilzen dazu Kräutersoße und Kartoffelgratin Donuts 1263 kCal 74,5g KH 28g Zucker 81,9g Fett 24,4g ges. FS 53,9g EW 7,9g Salz	2/A/C/G/I/L 1/A/C/F/G/H'

Zusatzstoffe & Allergene:

1 Farbstoff, 2 Konservierungsstoff, 3 Antioxidationsmittel, 7 gewachst, 8 mit Phosphat, 15 bestrahlt, 17 mit Nitrat/Nitritpökelsalz, A enthält glutenhaltiges Getreide, A1 enthält Weizen, Dinkel, Khorasan-Weizen, A2 enthält Roggen, A3 enthält Gerste, A4 enthält Hafer, B enthält Krebstiere, C enthält Eier, D enthält Fisch, E enthält Erdnüsse, F enthält Soja, G enthält Milch, H enthält Schalenfrüchte (Nüsse), H1 enthält Haselnüsse, H2 enthält Mandeln, H3 enthält Walnüsse, H4 enthält Cashewnüsse, H5 enthält Pekannüsse, H6 enthält Paranüsse, H7 enthält Macadamianüsse, H8 enthält Pistazien, I enthält Sellerie, J enthält Senf, K enthält Sesam, L enthält Schwefeldioxid und Sulfite, M enthält Lupine, N enthält Weichtiere/-erzeugnisse
(* = Allergene können in Spuren enthalten sein)

SPEISEPLAN

15.12.-21.12.2025

51. KW

Vollkost ohne Schwein

Montag

Nasi goreng mit Putenfleisch, frischem Gemüse und einen bunten Salat

2/A/A1/F/G/I/J/K/L

Schichtcreme mit Pfirsich

G

582 kcal 89,7 g KH 52,4 g Zucker 10,8 g Fett 5,2 g ges. FS 29,2 g EW 3,9 g Salz

Dienstag

gebratenes Hähnchen mit Bohnengemüse und Bulgur

A/A1/C/F/G/H/I/J

Eis

A/A1/E'/F'/G/H/L

771 kCal 88,4g KH 49,7g Zucker 27,5g Fett 16,9g ges. FS 37,4g EW 14,3g Salz

Mittwoch

Gemüseeeintopf mit Rindfleisch und Kartoffeln

I

Weiße-Schoko-Mousse

C/F/G

1027 kCal 45,9g KH 22,5g Zucker 70,9g Fett 29,2g ges. FS 46,8g EW 8,8g Salz

Donnerstag

hausgemachte Lasagne mit Blattsalaten

2/A/A1/C'/F'/G/I/J'/K'/L/M'

Vanillecreme

1/G

Zusatzstoffe & Allergene:

1 Farbstoff, 2 Konservierungsstoff, 3 Antioxidationsmittel, 7 gewachst, 8 mit Phosphat, A enthält glutenhaltiges Getreide, A1 enthält Weizen, Dinkel, Khorsan-Weizen, A3 enthält Gerste, C enthält Eier, D enthält Fisch, E enthält Erdnüsse, F enthält Soja, G enthält Milch, H enthält Schalenfrüchte (Nüsse), H1 enthält Haselnüsse, H2 enthält Mandeln, H3 enthält Walnüsse, H4 enthält Cashewnüsse, H7 enthält Macadamianüsse, I enthält Sellerie, J enthält Senf, K enthält Sesam, L enthält Schwefeldioxid und Sulfite, M enthält Lupine, N enthält Weichtiere/-erzeugnisse
(' = Allergene können in Spuren enthalten sein)

Telefonnummer Küche: 02864 8892 89

Änderungen vorbehalten