

Speiseplan

08.12.25 bis 14.12.25



- Montag -

Hähnchengyros mit Vollkorn-Djuwetschreis dazu Zaziki und Krautsalat^{MI}

Veggie: Veggie-Gyros (Soja) mit Vollkorn-Djuwetschreis dazu Zaziki und Krautsalat^{SJ MI}

Allergie: 6 Veggie Bällchen mit Vollkorn-Djuwetschreis und Möhrengemüse dazu Kräuterdip mit Soja^{SJ}

Dessert: frisches Obst

- Dienstag -



4 Rinderhackfleischbällchen in Preiselbeersauce dazu Apfel-Rotkohl dazu Salzkartoffeln^{MI}

Veggie: 4 Veggie-Hackbällchen (Soja) in Preiselbeersauce dazu Apfel-Rotkohl dazu Salzkartoffeln^{SJ MI}

Allergie: 6 Veggie Kottbullar mit Bratensauce dazu Apfel-Rotkohl und Salzkartoffeln^{SJ}

Dessert: frisches Obst

- Mittwoch -

Rheinischer Sauerbratengulasch (Rind) mit Nudeln und Apfelmus^{GL WZ MI}

Veggie: Veggie-Gulasch (Erbsen und Pilz) mit Nudeln und Apfelmus^{GL WZ MI}

Allergie: Röstkartoffeln mit Möhrengemüse und Kräuterdip^{SJ}

Dessert: Fruchtjoghurtbecher

- Donnerstag -

2 Rösti-Ecken mit Rahmspinat und Kräuterquark^{MI SL SO}

Allergie: Glutenfreie Spaghetti mit Soja-Bolognese und frischem Gurkensalat^{SJ SF}

Dessert: frisches Obst

- Freitag -



Spaghetti mit Tomatensauce dazu Eisbergsalat^{GL WZ EI MI SF SO}

Allergie: Grünkohleintopf (vegetarisch)

Dessert: frisches Obst

Informationen über Zutaten in unseren Speisen, die Allergien oder Unverträglichkeiten auslösen können, erhalten sie auf Nachfrage bei unserem Küchenservice und im Anhang.

GL=Gluten GE=Gerste HA=Hafer EI=Eier ER=Erdnüsse SL=Sellerie SE=Sesam LU=Lupinen FI=Fische SJ=Soja SC=Schalenfrüchte
SF=Senf WE=Weichtiere WZ=Weizen MI=Milch KR=Krebstiere SO=Schwefeldioxid

Montag: HÄHNCHEN-GYROS* Vollkorn-Djuwetschreis (u.a. mit Möhren, Erbsen, Paprika) Zaziki Krautsalat

Enthaltene Zusatzstoffe:

Zutaten, die allergische oder andere Unverträglichkeitsreaktionen auslösen können:

Milch und Milcherzeugnisse (inkl. Lactose): Ja

Nährwertangaben je Portion

Energie (Kilojoule):	1367,94 kJ
Energie (Kilokalorien):	324,02 kcal
Fett:	11,10 g
davon gesättigte Fettsäuren:	1,92 g
Kohlenhydrate, resorbierbar:	32,87 g
davon Zucker:	7,99 g
Eiweiß (Protein):	22,36 g
Gesamt-Kochsalz:	3,36 g

Enthaltene Zusatzstoffe:

Montag: VEGGIE-GYROS (Sojabasis) Vollkorn-Djuwetschreis Zaziki Krautsalat**

Enthaltene Zusatzstoffe:

Zutaten, die allergische oder andere Unverträglichkeitsreaktionen auslösen können:

Soja und Sojaerzeugnisse: Ja

Milch und Milcherzeugnisse (inkl. Lactose): Ja

Nährwertangaben je Portion

Energie (Kilojoule):	1828,03 kJ
Energie (Kilokalorien):	435,28 kcal
Fett:	22,66 g
davon gesättigte Fettsäuren:	2,95 g
Kohlenhydrate, resorbierbar:	37,30 g
davon Zucker:	8,29 g
Eiweiß (Protein):	18,53 g
Gesamt-Kochsalz:	3,72 g

Enthaltene Zusatzstoffe:

Montag: 6 VEGGIE BÄLLCHEN* Vollkorn-Djuwetschreis Möhrengemüse Kräuter dip mit Soja

Enthaltene Zusatzstoffe:

Zutaten, die allergische oder andere Unverträglichkeitsreaktionen auslösen können:

Soja und Sojaerzeugnisse: Ja

Nährwertangaben je Portion

Energie (Kilojoule):	2565,69 kJ
Energie (Kilokalorien):	608,71 kcal
Fett:	20,01 g
davon gesättigte Fettsäuren:	2,88 g
Kohlenhydrate, resorbierbar:	77,77 g
davon Zucker:	18,05 g
Eiweiß (Protein):	25,28 g
Gesamt-Kochsalz:	5,42 g

Enthaltene Zusatzstoffe:

mit Antioxidationsmittel:
Ascorbinsäureester

**Dienstag: 4 RINDERHACK- FLEISCHBÄLLCHEN* in Preiselbeersauce Apfel-Rotkohl
Salzkartoffeln**

Enthaltene Zusatzstoffe:

Zutaten, die allergische oder andere Unverträglichkeitsreaktionen auslösen können:

Milch und Milcherzeugnisse (inkl. Lactose): Ja

Nährwertangaben je Portion

Energie (Kilojoule):	1185,00 kJ
Energie (Kilokalorien):	278,07 kcal
Fett:	10,57 g
davon gesättigte Fettsäuren:	4,74 g
Kohlenhydrate, resorbierbar:	34,81 g
davon Zucker:	10,83 g
Eiweiß (Protein):	9,88 g
Gesamt-Kochsalz:	4,21 g

Enthaltene Zusatzstoffe:

mit Farbstoffen:

Zuckercouleur

mit Antioxidationsmittel:

Ascorbinsäure

Dienstag: 4 VEGGIE-HACKBÄLLCHEN (Sojabasis) in Preiselbeersauce Apfel-Rotkohl
Salzkartoffeln**

Enthaltene Zusatzstoffe:

Zutaten, die allergische oder andere Unverträglichkeitsreaktionen auslösen können:

Soja und Sojaerzeugnisse: Ja

Milch und Milcherzeugnisse (inkl. Lactose): Ja

Nährwertangaben je Portion

Energie (Kilojoule):	1019,59 kJ
Energie (Kilokalorien):	242,06 kcal
Fett:	3,60 g
davon gesättigte Fettsäuren:	1,11 g
Kohlenhydrate, resorbierbar:	36,78 g
davon Zucker:	11,11 g
Eiweiß (Protein):	12,56 g
Gesamt-Kochsalz:	3,14 g

Enthaltene Zusatzstoffe:

mit Farbstoffen:

Zuckercouleur

mit Antioxidationsmittel:

Ascorbinsäure

Dienstag: 6 VEGGIE KÖTBULLAR** Bratensauce Apfel-Rotkohl Salzkartoffeln

Enthaltene Zusatzstoffe:

Zutaten, die allergische oder andere Unverträglichkeitsreaktionen auslösen können:

Soja und Sojaerzeugnisse: Ja

Nährwertangaben je Portion

Energie (Kilojoule):	1415,73 kJ
Energie (Kilokalorien):	335,88 kcal
Fett:	4,34 g
davon gesättigte Fettsäuren:	823,17 mg
Kohlenhydrate, resorbierbar:	51,44 g
davon Zucker:	10,75 g
Eiweiß (Protein):	18,25 g
Gesamt-Kochsalz:	5,03 g

Enthaltene Zusatzstoffe:

mit Farbstoffen:

Zuckercouleur

mit Antioxidationsmittel:

Ascorbinsäure

Mittwoch: Rheinischer SAUERBRATEN- GULASCH* (Rindfleisch) Nudeln Apfelmus

Enthaltene Zusatzstoffe:

Zutaten, die allergische oder andere Unverträglichkeitsreaktionen auslösen können:

Glutenhaltiges Getreide und daraus hergest. Erzeug: Ja

enthält Weizen: Ja

Milch und Milcherzeugnisse (inkl. Lactose): Ja

Nährwertangaben je Portion

Energie (Kilojoule):	1353,49 kJ
Energie (Kilokalorien):	320,91 kcal
Fett:	4,94 g
davon gesättigte Fettsäuren:	1,90 g
Kohlenhydrate, resorbierbar:	43,98 g
davon Zucker:	21,33 g
Eiweiß (Protein):	22,70 g
Gesamt-Kochsalz:	3,53 g

Enthaltene Zusatzstoffe:

mit Farbstoffen:

Zuckercouleur

mit Antioxidationsmittel:

Ascorbinsäure

Mittwoch: VEGGIE-GULASCH nach Sauerbraten Art (Pilz- u. Erbsenproteinbasis) Nudeln
Apfelmus**

Enthaltene Zusatzstoffe:

Zutaten, die allergische oder andere Unverträglichkeitsreaktionen auslösen können:

Glutenhaltiges Getreide und daraus hergest. Erzeug: Ja

enthält Weizen: Ja

Milch und Milcherzeugnisse (inkl. Lactose): Ja

Nährwertangaben je Portion

Energie (Kilojoule):	1094,77 kJ
Energie (Kilokalorien):	259,52 kcal
Fett:	2,97 g
davon gesättigte Fettsäuren:	814,92 mg
Kohlenhydrate, resorbierbar:	44,48 g
davon Zucker:	21,94 g
Eiweiß (Protein):	10,11 g
Gesamt-Kochsalz:	1,78 g

Enthaltene Zusatzstoffe:

mit Farbstoffen:

Zuckercoleur

mit Konservierungsstoffen:

Natriumacetat

mit Antioxidationsmittel:

Ascorbinsäure

Mittwoch: RÖSTKARTOFFELN Möhrengemüse Kräuterdip mit Sojajoghurt**

Enthaltene Zusatzstoffe:

Zutaten, die allergische oder andere Unverträglichkeitsreaktionen auslösen können:

Soja und Sojaerzeugnisse: Ja

Nährwertangaben je Portion

Energie (Kilojoule):	2002,16 kJ
Energie (Kilokalorien):	476,82 kcal
Fett:	21,44 g
davon gesättigte Fettsäuren:	2,15 g
Kohlenhydrate, resorbierbar:	58,33 g
davon Zucker:	14,34 g
Eiweiß (Protein):	10,27 g
Gesamt-Kochsalz:	4,06 g

Enthaltene Zusatzstoffe:

mit Antioxidationsmittel:

Ascorbinsäurester

Donnerstag: 2 RÖSTI-ECKEN** Rahmspinat Kräuterdip mit Quark

Enthaltene Zusatzstoffe:

Zutaten, die allergische oder andere Unverträglichkeitsreaktionen auslösen können:

Milch und Milcherzeugnisse (inkl. Lactose):	Ja
Sellerie und Sellerieerzeugnisse:	Ja
Schwefeldioxid und Sulfite (>10mg/kg):	Ja

Nährwertangaben je Portion

Energie (Kilojoule):	1058,62 kJ
Energie (Kilokalorien):	253,03 kcal
Fett:	12,88 g
davon gesättigte Fettsäuren:	2,18 g
Kohlenhydrate, resorbierbar:	23,90 g
davon Zucker:	3,21 g
Eiweiß (Protein):	10,15 g
Gesamt-Kochsalz:	1,96 g

Enthaltene Zusatzstoffe:

mit Antioxidationsmittel:
Ascorbinsäure

Donnerstag: SPAGHETTI** (glutenfrei) mit Soja-Bolognese-Sauce frischer Gurkensalat in Essig-Öl

Enthaltene Zusatzstoffe:

Zutaten, die allergische oder andere Unverträglichkeitsreaktionen auslösen können:

Soja und Sojaerzeugnisse:	Ja
Senf und Senferzeugnisse:	Ja

Nährwertangaben je Portion

Energie (Kilojoule):	2158,04 kJ
Energie (Kilokalorien):	509,46 kcal
Fett:	6,15 g
davon gesättigte Fettsäuren:	799,78 mg
Kohlenhydrate, resorbierbar:	97,64 g
davon Zucker:	12,39 g
Eiweiß (Protein):	14,66 g
Gesamt-Kochsalz:	3,46 g

Enthaltene Zusatzstoffe:

mit Farbstoffen:
Zuckercoleur

Freitag: SPAGHETTI mit Tomatensauce Eisbergsalat mit Cocktaildressing**

Enthaltene Zusatzstoffe:

Zutaten, die allergische oder andere Unverträglichkeitsreaktionen auslösen können:

Glutenhaltiges Getreide und daraus hergest. Erzeug:	Ja
enthält Weizen:	Ja
Eier und Eierzeugnisse:	Ja
Milch und Milcherzeugnisse (inkl. Lactose):	Ja
Senf und Senferzeugnisse:	Ja
Schwefeldioxid und Sulfite (>10mg/kg):	Ja

Nährwertangaben je Portion

Energie (Kilojoule):	1282,89 kJ
Energie (Kilokalorien):	306,61 kcal
Fett:	9,94 g
davon gesättigte Fettsäuren:	1,96 g
Kohlenhydrate, resorbierbar:	45,53 g
davon Zucker:	6,63 g
Eiweiß (Protein):	8,25 g
Gesamt-Kochsalz:	1,41 g

Enthaltene Zusatzstoffe:

Freitag: GRÜNKOHLEINTOPF (vegetarisch)**

Enthaltene Zusatzstoffe:

Zutaten, die allergische oder andere Unverträglichkeitsreaktionen auslösen können:

Nährwertangaben je Portion

Energie (Kilojoule):	1259,93 kJ
Energie (Kilokalorien):	299,87 kcal
Fett:	6,77 g
davon gesättigte Fettsäuren:	889,25 mg
Kohlenhydrate, resorbierbar:	42,82 g
davon Zucker:	8,89 g
Eiweiß (Protein):	14,88 g
Gesamt-Kochsalz:	5,52 g

Enthaltene Zusatzstoffe: