

NAME:**Speiseplan vom** 07.07.2026**bis** 13.07.2026**KW** 28*** * * Abgabefrist: 25.06.2026 * * ***

	Menü 1	Menü 2
Dienstag 07.07.2026	Rindersteak ³ bayrische Bratensauce ^{A, Ac} Blumenkohl in Rahm ^{A, Aa, B, H, J} Salzkartoffeln pro Portion: 336 kcal; 23 g Eiweiß; 10 g Fett; 37 g KH	Pochiertes Rotzungenfilet ^E 5-Kräuter-Rahmsauce ^{A, Aa, B, G, H, J} Blattspinat in Rahm ^{A, Aa, B, H, J} Kartoffelstampf ^{B, H} pro Portion: 315 kcal; 25 g Eiweiß; 9 g Fett; 28 g KH
Mittwoch 08.07.2026	Paniertes Schweineschnitzel ^{A, Aa, D} Champignonrahmsauce ^{A, Aa, B, G, H, J, K} Blumenkohl-Röschen ^J Bratkartoffeln pro Portion: 521 kcal; 27 g Eiweiß; 24 g Fett; 46 g KH	Veget. Chop Suey m. Quorn & asiatischem Gemüse ^{A, Aa, B, D, H, J} Basmatireis pro Portion: 221 kcal; 10 g Eiweiß; 1 g Fett; 41 g KH
Donnerstag 09.07.2026	2 Speckpfannkuchen ^{A, Aa, B, D, H, 1, 2} pro Portion: 554 kcal; 20 g Eiweiß; 25 g Fett; 60 g KH	Pochiertes Rindfleisch ³ weiße Meerrettich-Sauce ^{A, Aa, B, G, H, J} Rote-Bete-Gemüse Salzkartoffeln pro Portion: 319 kcal; 23 g Eiweiß; 6 g Fett; 38 g KH
Freitag 10.07.2026	Panierter Backfisch ^{A, Aa, E} Kräuterremoulade ^{D, K} Kartoffelsalat Essig & Öl ^{K, 1} Gurkensalat in Joghurtdressing ^{B, D, H, K, 1} pro Portion: 671 kcal; 15 g Eiweiß; 50 g Fett; 40 g KH	Gabelspaghetti ^{A, Aa} Vegane Bolognesesauce ^{A, Aa, Ab, G, J, 12} pro Portion: 450 kcal; 19 g Eiweiß; 9 g Fett; 69 g KH
Samstag 11.07.2026	Schnippelbohneintopf m. Rindfleisch & Kartoffeln ^J pro Portion: 144 kcal; 13 g Eiweiß; 3 g Fett; 15 g KH	Eierpfannkuchen mit Kirschfüllung ^{A, Aa, B, D, H, 1} Vanille-Sauce ^{B, H} pro Portion: 475 kcal; 14 g Eiweiß; 11 g Fett; 79 g KH
Sonntag 12.07.2026	Rindergulasch ^{A, Aa, 12} Rotkohl mit Apfel & Zimt ⁴³ Kartoffelklöße ^{A, Aa, Ac, M, 1, 2} pro Portion: 326 kcal; 23 g Eiweiß; 7 g Fett; 43 g KH	Penne Rigate ^{A, Aa, D} Käse-Basilikum-Sauce ^{A, Aa, B, G, H} Spanischer Serrano Schinken ^{1, 2} Tomatensalat pro Portion: 452 kcal; 24 g Eiweiß; 17 g Fett; 50 g KH
Montag 13.07.2026	Bunte Reispfanne mit Hähnchenbrust ^{J, K} braune Geflügelsauce ^J pro Portion: 350 kcal; 24 g Eiweiß; 10 g Fett; 45 g KH	Schweinegulasch mit Zwiebeln ^{A, Aa, 12} Kaisergemüse Gnocchi ^{A, Aa, 12} pro Portion: 379 kcal; 28 g Eiweiß; 11 g Fett; 42 g KH

(A) Glutenhaltiges Getreide und -erzeugnisse, (Aa) Weizen und Weizenerzeugnisse, (Ac) Roggen und Roggenerzeugnisse, (Ab) Gerste und Gersteerzeugnisse, (B) Laktose, (D) Eier und -erzeugnisse, (E) Fisch und -erzeugnisse, (G) Soja und -erzeugnisse, (H) Milch und -erzeugnisse, (J) Sellerie und -erzeugnisse, (K) Senf und -erzeugnisse, (M) Schwefeldioxid und Sulfide in einer Konzentration von mehr als 10mg/kg oder 10/mg/l, als SO2 angegeben (1) mit Konservierungsstoff, (2) mit Antioxidationsmittel, (3) mit Geschmacksverstärker, (12) mit Farbstoff, (43) enthält keine deklarationspflichtigen Zusatzstoffe

Beachten Sie bitte, dass Speisepläne ohne Namen nicht berücksichtigt werden!