

Speiseplan

vom 05.10.2026 bis 11.10.2026

Woche 3	plant- based	Vollkost	Angepasste Vollkost
Montag <i>05. Okt</i>	Frühlingsrolle <i>Pikante Soße, Gemüsereis</i> Nährwert: 453 kcal / Allergene: 1,3,6,a 	Gulasch vom Schwein <i>Zwiebelsoße, Nudeln</i> Nährwert: 539 kcal / Allergene: 1,10,a 	Barschfilet <i>Dillrahmsoße, Möhrengemüse, Reis</i> Nährwert: 428 kcal / Allergene: 4 
Dienstag <i>06. Okt</i>	Kaiserschmarrn <i>Zwetschgenröster</i> Nährwert: 916 kcal / Allergene: 1,3,7 	Indisches Butter Chicken <i>Hähnchen, Tomatensoße, Curry, Honig, Gemüsereis</i> Nährwert: 467 kcal / Allergene: 7 	Pasta Pfanne <i>Hähnchen, Paprika, Gemüse, Tomatensoße</i> Nährwert: 516 kcal / Allergene: 1,7 
Mittwoch <i>07. Okt</i>	Gemüse-Maultaschen <i>Brühe, Gartengemüse, Kräuter</i> Nährwert: 275 kcal / Allergene: 1,3,9 	Wurstgulasch <i>Tomatensoße, Nudeln</i> Nährwert: 642 kcal / Allergene: 1,10,a,b,c,h 	Welsfilet <i>Kräutersoße, Gemüsereis</i> Nährwert: 323 kcal / Allergene: 1,3,4,7,9,a 
Donnerstag <i>08. Okt</i>	Zucchini- Möhren- Puffer <i>Kräuterquark</i> Nährwert: 266 kcal / Allergene: 3,7 	Bratwurst <i>Soße, Sauerkraut, Kartoffelpüree</i> Nährwert: 537 kcal / Allergene: 9,c,h 	Tafelspitz vom Rind <i>Meerrettichsoße, Karotten, Kartoffeln</i> Nährwert: 376 kcal / Allergene: 7,12,c 
Freitag <i>09. Okt</i>	Pilzgulasch <i>Karotten, Lauch, Soße, Spinatspätzle</i> Nährwert: 361 kcal / Allergene: 1,3,7,12,13,a,c,e 	Knurrhahnfilet <i>Helle Soße, Porreegemüse, Reis</i> Nährwert: 448 kcal / Allergene: 1,4 	Gemüse-Reispfanne <i>Langkornreis, Kurkuma, Chinagemüse, Soße</i> <i>Pikante</i> Nährwert: 302 kcal / Allergene: 1,6,7,9,10,a,d 
Samstag <i>10. Okt</i>	Gemüseeeintopf <i>Gemüse, Kartoffeln</i> Nährwert: 99 kcal / Allergene: 9 	Erbseneintopf <i>Erbsen, Kartoffeln, Speck, Zwiebel, Wiener</i> <i>Geflügel-</i> Nährwert: 469 kcal / Allergene: 1,6,9,b,c,h 	Gemüseeeintopf <i>Gemüse, Kartoffeln, Geflügel-Wiener</i> Nährwert: 172 kcal / Allergene: 9,b,c,h 
Sonntag <i>11. Okt</i>	Mediterrane Zucchinipfanne <i>Mais, Tomatensoße, Käse, Reis</i> Nährwert: 416 kcal / Allergene: 7,a 	Schnitzel "Wiener Art" <i>Mischgemüse, Rahm, Kartoffeln</i> Nährwert: 380 kcal / Allergene: 1,3 	Kalbsgeschnetzeltes <i>Sahnesoße, Brokkoli, Eierknöpfle</i> Nährwert: 442 kcal / Allergene: 1,3,7,9 
Alternativ können Sie täglich das Schnitzelgericht oder eine Süßspeise wählen. Zu jeder Mittagsmahlzeit bieten wir Ihnen ein täglich wechselndes Dessert oder frisches Obst an. Die Kennzahlen beziehen sich auf Zusatzstoffe oder Allergene und werden Ihnen durch die Verpflegungsmitarbeiter näher erläutert. Bei den genannten Nährwerten handelt es sich um kalkulatorische Durchschnittswerte. Für Fragen, Kritik und Anregungen stehen wir gern persönlich zur Verfügung oder Sie senden uns eine E-Mail: umrservice@umr-service.de		Schnitzel "Wiener Art" <i>Mischgemüse, Rahm, Kartoffeln</i> Nährwert: 380 kcal / Allergene: 1,3 	Milchreis, <i>Zimt, Zucker</i> Nährwert: 460 kcal / Allergene: 7 