

Speiseplan

vom 12.10.2026 bis 18.10.2026

Woche 1	plant- based	Vollkost	Angepasste Vollkost
Montag 12. Okt	Spätzle-Pilz-Pfanne <i>Kräuterrahm</i> Nährwert: 453 kcal / Allergene: 1,3	Schweinerückensteak <i>Rahmchampignons, Kroketten</i> Nährwert: 392 kcal / Allergene: 3,7,a	Hähnchenbrustfilet <i>Rahmsoße, Brokkoli, Kartoffeln</i> Nährwert: 318 kcal / Allergene: c
Dienstag 13. Okt	Backkäse <i>Grillgemüse, Kartoffelpüree, Kräuterquark</i> Nährwert: 496 kcal / Allergene: 1,7	Cordon Bleu von der Landpute <i>Leipziger Allerlei, Kartoffeln</i> Nährwert: 424 kcal / Allergene: 1,7,c	Alaska-Seelachs <i>Zitronen-Buttersoße, Brokkoli-Möhren-Gemüse, Kartoffeln</i> Nährwert: 359 kcal / Allergene:3, 4,7,6,9,
Mittwoch 14. Okt	Kichererbsentaschen <i>Karotten, Ratatouille</i> Nährwert: 545 kcal / Allergene: 1,6,a	Köttbullar <i>Preiselbeersoße, Möhren, Erbsen, Kartoffelpüree</i> Nährwert: 756 kcal / Allergene: 1,3,6,7,10,b	Senfei <i>Senfsoße, Gemüse, Kartoffeln</i> Nährwert: 419 kcal / Allergene: 1,3,9,10,a,c
Donnerstag 15. Okt	Reibekuchen <i>Apfelmus, Zimt & Zucker</i> Nährwert: 465 kcal / Allergene: 1,3,c	Hähnchen süß-sauer <i>Ananas, Paprika, Bambus, Mie-Nudeln</i> Nährwert: 400 kcal / Allergene: 1,6	Rinderbraten <i>Bratensoße, Gemüse, Kartoffeln</i> Nährwert: 326 kcal / Allergene: Keine
Freitag 16. Okt	Penne Pfanne Verdura <i>Tomatencreme, Tomate, Paprika</i> Nährwert: 592 kcal / Allergene: 1,7	Chili con Carne <i>Gemüse-Reis</i> Nährwert: 512 kcal / Allergene: 1,9,c	Fischpfanne <i>Gemüse-Dillsoße, Kartoffeln</i> Nährwert: 288 kcal / Allergene: 1,4,7,9,10,12,13,a,c,e
Samstag 17. Okt	Linsensuppe <i>Kartoffelwürfel, Gemüse</i> Nährwert: 257 kcal / Allergene: 9	Linsensuppe <i>Kartoffelwürfel, Gemüse, Geflügelwürstchen</i> Nährwert: 328 kcal / Allergene: b,c,h	Hühnersuppe <i>Nudeln, buntes Gemüse</i> Nährwert: 320 kcal / Allergene: 1,3,7,9
Sonntag 18. Okt	Chili sin Carne <i>Gemüse, Bohnen, Mais, Reis</i> Nährwert: 338 kcal / Allergene: 9,d,h	Schnitzel "Wiener Art" <i>Mischgemüse, Rahm, Kartoffeln</i> Nährwert: 380 kcal / Allergene: 1,3	Rindergeschnetzeltes "Stroganoff" <i>Rindfleisch, Gurke, Champignon, Sahnesoße, Spätzle</i> Nährwert: 590 kcal / Allergene: 1,3,7,i
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