



Speiseplan vom 12.01.2026 bis 18.01.2026 UKM-MHS



	Menü 1 Vollkost	Menü 2 Angepasste Vollkost	Menü 3 Vegetarisch	Abendbeilage
Mo	Hähnchenbrustfilet natur an Pfeffersauce ¹² mit Balkangemüse und Kartoffelpüree ^{m, 2} Mandarinenquark ^{28, m} 459 kcal; 53 g KH	Gabelspaghetti ⁹ mit Bolognesesauce vom Rind dazu Endivienmixsalat ^{28, e, m, sen, 2, 5, 12} Mandarinenquark ^{28, m} 675 kcal; 80 g KH	Gabelspaghetti ⁹ vegetarische Gemüsebolo- gnese dazu Endivienmixsalat ^{28, e, m, sen, 2, 5, 12} Mandarinenquark ^{28, m} 528 kcal; 83 g KH	pikante Gurken- happen ^{sen, 5} oder Tomate in Scheiben 24 kcal; 3 g KH
Di	Rahmgeschmornetes vom Schwein ¹² mit Speckbohnen ^{1, 2} und Bandnudeln ^{g, g1} Schokoladenpudding ^{28, m} 617 kcal; 64 g KH	Leberkäse (Pute) ^{1, 2, 16} an Geflügelsauce mit Fingermöhren und Dampfkartoffeln Schokoladenpudding ^{28, m} 553 kcal; 51 g KH	vegane Falafel ⁹ mit Kräuterdip ^{28, m} dazu Reis in Tomatensauce ^{g, g1, m, 12} Coleslawsalat ^{e, so, sen, 1, 9} Schokoladenpudding ^{28, m} 770 kcal; 90 g KH	Bunter Nudelsa- lat ^{g, g1, 28, e, so, m, sen, 1, 2, 16} oder Tomate in Scheiben 255 kcal; 16 g KH
Mi	Schweineschnitzel ^{g, g1} an Paprikasauce ^{se, 5, 9} Schmorkartoffeln dazu Gurkensalat ^{sen} Mango-Quarkcreme ^{28, m} 549 kcal; 66 g KH	Münsterländer Steckerrüben- eintopf mit Jagdwurstwürfel vom Schwein ^{se, sen, 1, 2, 16} Mango-Quarkcreme ^{28, m} 397 kcal; 42 g KH	Vegetarisches Schnitzel ^{g, g1, g6, e, m, 12} an Paprikasauce ¹² Schmorkartoffeln Mango-Quarkcreme ^{28, m} 432 kcal; 57 g KH	Kohlrabisalat ^{sen, sch, 2} Tomate Abend- beilage (Schei- ben) 102 kcal; 7 g KH
Do	kleine Schweinshaxe an pikanter Sauce mit Sauerkraut und Kartoffelpüree ^{m, 2} Apfelpudding 517 kcal; 59 g KH	Nudel-Gemüse-Auflauf mit Putenschinken und Käse - überbacken ^{g, g1, 28, e, m, 1, 2, 16, 42} an Tomatensauce ^{g, g1, 12} Apfelpudding 586 kcal; 59 g KH	Gemüsefrikadelle ^{g, g1, e} an Tomatensauce ^{g, g1, 12} mit Sauerkraut und Kartoffelpüree ^{m, 2} Apfelpudding 468 kcal; 76 g KH	Tomatensalat ^{sen, sch, 2} 69 kcal; 4 g KH
Fr	frische Kartoffel-Reibeku- chen ^{g, g1, g6, e, se} dazu Apfelmus ² Latte-Macchiato-Creme ^{28, m} 692 kcal; 93 g KH	mehliertes Flunderfilet ^{g, g1, 28, f, m} an Dillsauce ^{g, g1, 28, m, 12} dazu Spinat ^{g, g1, 28, m, 12, 42} und Kartoffelpüree ^{m, 2} Latte-Macchiato-Creme ^{28, m} 584 kcal; 76 g KH	Hausgemachter Milchreis ^{28, m, 42} mit heißen Schattenmorellen Latte-Macchiato-Creme ^{28, m} 581 kcal; 112 g KH	pikante Gurken- happen ^{sen, 5} oder Tomate in Scheiben 13 kcal; 1 g KH
Sa	westfälischer Schnittbohnen- eintopf ¹² mit Rindfleischstreifen Fruchtjoghurt ^{28, m, 9, 10, 42} 346 kcal; 40 g KH	Gemüsepfanne mit Hähn- chenbruststreifen an Kerbelsauce ^{g, g1, 28, m, 12} und Bandnudeln ^{g, g1} Fruchtjoghurt ^{28, m, 9, 10, 42} 468 kcal; 59 g KH	Gemüseschnitzel ^{g, g1, g2, g6} an Kerbelsauce ^{g, g1, 28, m, 12} und Dampfkartoffeln dazu gemischter Salat ^{28, e, m, sen, 2, 5, 12} Fruchtjoghurt ^{28, m, 9, 10, 42} 619 kcal; 82 g KH	Vanillepudding mit Fruchtsoße ^{28, m, 12} oder Tomate in Scheiben 156 kcal; 20 g KH
So	Wildgulasch mit Preiselbee- ren mit Rosenkohl Gemüse und Dampfkartoffeln Mandel-Kokoscreme ^{28, m, n, n1, 12} 485 kcal; 46 g KH	Schweinebraten in Apfelsauce mit Blumenkohl ^{g, g1, 28, m, 12, 42} und Dampfkartoffeln Mandel-Kokoscreme ^{28, m, n, n1, 12} 540 kcal; 44 g KH	leichtes Pilzragout ¹² mit Rosenkohl Gemüse und Dampfkartoffeln Mandel-Kokoscreme ^{28, m, n, n1, 12} 384 kcal; 40 g KH	bunter Reissalat ^{28, e, m, sen, 2, 5, 12} oder Tomate in Scheiben 145 kcal; 20 g KH

Allergene/Zusatzstoffe: (1) mit Konservierungsstoff, (2) mit Antioxidationsmittel, (5) mit Süßungsmitteln, (9) mit Zuckerarten und Süßungsmitteln, (10) enthält eine Phenylalaninquelle, (12) mit Farbstoff, (16) mit Phosphat, (42) Thermisiert, ohne Kühlung haltbar (g) Glutenhaltiges Getreide und -erzeugnisse, (g1) Weizen und Weizenerzeugnisse, (g2) Dinkel und Dinkelerzeugnisse, (g6) Hafer und Hafererzeugnisse, (28) Laktose, (e) Eier und -erzeugnisse, (f) Fisch und -erzeugnisse, (so) Soja und -erzeugnisse, (m) Milch und -erzeugnisse, (n) Schalenfrüchte und -erzeugnisse, (n1) Mandeln und Mandelerzeugnisse, (se) Sellerie und -erzeugnisse, (sen) Senf und -erzeugnisse, (sch) Schwefeldioxid und Sulfide in einer Konzentration von mehr als 10mg/kg oder 10/mg/l, als SO2 angegeben

Änderungen vorbehalten

Guten Appetit wünscht Ihr Küchenteam !