



Speiseplan vom 21.09.2026 bis 27.09.2026

UKM-MHS



	Menü 1 Vollkost	Menü 2 Angepasste Vollkost	Menü 3 Vegetarisch	Abendbeilage
Mo	Indisches Kartoffel-Gemüse-Curry in Rahmsauce ¹² frisches Obst 343 kcal; 58 g KH	Hähnchen "Milanese" ^{g, 28, e, m, 1, 2, 16, 19, 20} an Tomaten-Basilikum-Sauce ^{g, g1, m, 12} ZucchiniGemüse und Bandnudeln ^{g, g1} frisches Obst 503 kcal; 59 g KH	vegetarisches Cordon Bleu ^{g, g1, e, so, m, se, sen} an Tomaten-Basilikum-Sauce ^{g, g1, m, 12} ZucchiniGemüse und Bandnudeln ^{g, g1} frisches Obst 542 kcal; 64 g KH	pikante Gurkenhappen ^{sen, 5} oder Tomate in Scheiben 24 kcal; 3 g KH
Di	Hähnchenbrustfilet natur an Pfeffersauce ¹² und Krautsalat ² und Dampfkartoffeln Birnenkompott 470 kcal; 62 g KH	gekochte Eier ^e in Senfsauce ^{g, g1, 28, m, sen, 12, 42} dazu Romanescomix und Dampfkartoffeln Birnenkompott 426 kcal; 53 g KH	Gemüseköttbular ^e mit Tzatziki ^{28, m} und Krautsalat ² und Tomatenreis Birnenkompott 553 kcal; 93 g KH	bunter Erbsen-Maissalat ^{sen, sch, 2} oder Tomate in Scheiben 94 kcal; 11 g KH
Mi	Bauerntopf mit Rinderhackfleisch, Paprika Bohnen und Tomaten Waldfruchtputting ^{28, m} 406 kcal; 38 g KH	Blumenkohl-Broccoli-Kartoffel Gratin ^{28, e, m, n, n1, 42} Waldfruchtputting ^{28, m} 471 kcal; 46 g KH	amerikanische Pancakes (süße Pfannkuchen) ^{g, g1, 28, e, m, n2} Pfirsich-Mangokompott ² Waldfruchtputting ^{28, m} 768 kcal; 117 g KH	Waldorfsalat (mit Sellerie) ^{g, g1, 28, e, so, m, n, n2, se, sen, sch, 1} oder Tomate in Scheiben 191 kcal; 12 g KH
Do	herzhafte Sülze vom Schwein ^{93, sch, 1, 2, 3, 16} mit Remoulade ^{e, sen, 2, 5, 12} dazu gemischter Salat ^{28, e, m, sen, 2, 5, 12} dazu Bratkartoffeln Quarkspeise ^{28, m, 42} 706 kcal; 54 g KH	würziges Putenragout ¹² mit Schwarzwurzelgemüse ^{28, m, 42} und Dampfkartoffeln Quarkspeise ^{28, m, 42} 420 kcal; 42 g KH	Vegetarische Linsenbolognese auf Vollkornspaghetti ^{g, g1} Quarkspeise ^{28, m, 42} 455 kcal; 77 g KH	Nudelsalat mit Mandarinen ^{g, 28, e, m, sen, 2, 5, 12} oder Tomate in Scheiben 137 kcal; 12 g KH
Fr	Fisch-Schlemmerfilet ^{g, f} mit Spitzkohlgemüse ^{sch, 2} und Kartoffelpüree ^{m, 2} Schokoladenpudding ^{28, m} 585 kcal; 61 g KH	Schweineschnitzel ^{g, g1} an pikanter Sauce mit Erbsengemüse und Dampfkartoffeln Schokoladenpudding ^{28, m} 511 kcal; 68 g KH	vegetarisches Geschnetzeltes mit Paprika mit Erbsengemüse und Dampfkartoffeln Schokoladenpudding ^{28, m} 388 kcal; 55 g KH	Gurkensalat ^{28, e, m, sen, 2, 5, 12} oder Tomate in Scheiben 60 kcal; 5 g KH
Sa	Lasagne Bolognese vom Rind mit Käse überbacken ^{g, g1, 28, m, 12, 42} dazu gemischter Salat ^{28, e, m, sen, 2, 5, 12} Fruchtjoghurt ^{28, m, 9, 10, 42} 728 kcal; 77 g KH	Westfälischer Hühnersuppentopf mit buntem Gemüse ^{se} Fruchtjoghurt ^{28, m, 9, 10, 42} 377 kcal; 49 g KH	Vollkorn-Gemüsebratling ^{g, g1, g2, g6} an Frühlingszwiebelsauce ¹² dazu gemischter Salat ^{28, e, m, sen, 2, 5, 12} und Wildreis Fruchtjoghurt ^{28, m, 9, 10, 42} 657 kcal; 93 g KH	orientalischer Couscous-Salat ^{g, g1, se, sen, sch, 2} oder Tomate in Scheiben 147 kcal; 23 g KH
So	Rinderschmorbraten ^{sen} in eigener Sauce mit Fingermöhren und Dampfkartoffeln Zitronencreme ^{28, m, 6} 690 kcal; 53 g KH	Alaska-Seelachsfilet Meunière ^{g, g1, 28, f, m} Dijonsensauce ^{g, g1, 28, m, sen, 12, 42} mit Karotten-Bohngemüse und Dampfkartoffeln Zitronencreme ^{28, m, 6} 535 kcal; 61 g KH	Gemüsestrudel ^{g, g1, e, so, m, se, sen} Dijonsensauce ^{g, g1, 28, m, sen, 12, 42} mit Fingermöhren und Dampfkartoffeln Zitronencreme ^{28, m, 6} 474 kcal; 64 g KH	Eiersalat mit Champignons und Spargel ^{e, sen, sch, 2, 5, 12} oder Tomate in Scheiben 155 kcal; 5 g KH

Allergene/Zusatzstoffe: (1) mit Konservierungsstoff, (2) mit Antioxidationsmittel, (3) mit Geschmacksverstärker, (5) mit Süßungsmitteln, (6) mit einer Zuckerart und Süßungsmittel, (9) mit Zuckerarten und Süßungsmitteln, (10) enthält eine Phenylalaninquelle, (12) mit Farbstoff, (16) mit Phosphat, (19) mit Milcheiweiß, (20) mit Eiklar, (42) Thermisiert, ohne Kühlung haltbar (93) unter Verwendung von Alkohol, (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, (n2) Haselnüsse und Haselnusserzeugnisse, (se) Sellerie und -erzeugnisse, (sen) Senf und -erzeugnisse, (sch) Schwefeldioxid und Sulfide in einer Konzentration von mehr als 10mg/kg oder 10mg/l, als SO2 angegeben

Änderungen vorbehalten

Guten Appetit wünscht Ihr Küchenteam !