



Speiseplan vom 08.12.2025 bis 14.12.2025 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} 460 kcal; 53 g KH	Gabelspaghetti ⁹ mit Bolognesesauce vom Rind Mandarinenquark ^{28, m} 593 kcal; 76 g KH	Gabelspaghetti ⁹ mit Gemüsebolognese dazu Endivienmixsalat ^{28, e, m, sen, 2, 5, 12} Mandarinenquark ^{28, m} 483 kcal; 77 g KH	pikante Gurkenhappen ^{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} 554 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 Nudelsalat ^{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 Steckrübeneintopf 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 Abendbeilage (Scheiben) 101 kcal; 7 g KH
Do	kleine Schweinshaxe an pikanter Sauce mit Sauerkraut und Kartoffelpüree ^{m, 2} Apfelpudding 477 kcal; 58 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- Reibekuchen ^{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} 580 kcal; 112 g KH	pikante Gurkenhappen ^{sen, 5} oder Tomate in Scheiben 13 kcal; 1 g KH
Sa	westfälischer Schnittbohneentopf ¹² mit Rindfleischstreifen Fruchtjoghurt Mittag ^{28, m, 9, 10, 42} 346 kcal; 40 g KH	Gemüsepfanne mit Hähnchenbruststreifen an Kerbelsauce ^{g, g1, 28, m, 12} und Bandnudeln ^{g, g1} Fruchtjoghurt Mittag ^{28, m, 9, 10, 42} 467 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 Mittag ^{28, m, 9, 10, 42} 619 kcal; 82 g KH	Vanillepudding mit FruchtsöÙe ^{28, m, 12} oder Tomate in Scheiben 156 kcal; 20 g KH
So	Wildgulasch mit Preiselbeeren 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} 541 kcal; 44 g KH	leichtes Pilzragout ¹² mit Rosenkohl Gemüse und Dampfkartoffeln Mandel-Kokoscreme ^{28, m, n, n1, 12} 383 kcal; 39 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 !