

Speiseplan Mittagessen - 3 / 2026 (12.01 - 18.01.2026)

Tag	Menü 1	Menü 2	Vegetarisch
Montag 12.01.2026	Chili con Carne (Bohnen, Mais, Zwiebeln), Reis ²¹ KH:56, EW:33, FE:37, kcal:693	./.	Chili sin Carne (Bohnen, Mais, Zwiebeln), Reis ²¹ KH:72, EW:23, FE:32, kcal:669
Dienstag 13.01.2026	Tortellini mit Käsefüllung, Tomatensauce, Salat ^{13, 15, 19, 21, 22} KH:145, EW:30, FE:34, kcal:1015	./.	./.
Mittwoch 14.01.2026	Erbseneintopf, Brot ^{13, 21} KH:77, EW:39, FE:31, kcal:745	./.	./.
Donnerstag 15.01.2026	Nudel-Hackfleischauflauf (Rind), Salat ^{13, 19, 21} KH:50, EW:25, FE:32, kcal:590	./.	Nudel-Gemüseauflauf, Salat ^{13, 19, 21, 13, 15, 19, 21} KH:63, EW:32, FE:29, kcal:636
Freitag 16.01.2026	Chicken Nuggets, Dip, Püree, Salat ^{13, 15, 19, 21, 22} KH:81, EW:29, FE:20, kcal:639	./.	Broccoli-Nuggets, Dip, Püree, Salat ^{13, 15, 19, 21, 22} KH:85, EW:19, FE:30, kcal:708

Zusatzstoffe: 13 - Enthält Gluten, 15 - Enthält Ei, 19 - Enthält Milch / Laktose, 21 - Enthält Sellerie, 22 - Enthält Senf

Nährwertangaben in Gramm(g): KH - Kohlenhydrate, EW - Eiweiß, FE – Fett

*** Änderungen vorbehalten ***

*** Dessert im Wechsel: Obst, Pudding, Joghurt, Quarkspeisen, Teilchen ***

