

# Speiseplan vom 10.11.2025 - 16.11.2025

Frühstück an allen Tagen:

Brötchen/Weißbrot oder Müsli, Wurst/Käse, Marmelade und Nutella. Dazu Kaffee, Tee oder Milch. Sonntags Kuchen. Ø Kalorien: 457 Ø Eiweiß: 14,5g

	Menü I Vollkost	Menü II Vegetarisch	Menü III Leichte Vollkost	Abendessen		Alternativ	
Montag	Gyros mit Tsatsiki, Pommes und Salat	Gemüse-Couscous-Pfanne	Gyros mit Tsatsiki, Pommes und Salat			<p><b>Unsere Küche bietet täglich folgende Produkte als Alternativen zum Abendessen an:</b></p> <p>Camembert,</p> <p>Philadelphia mit und ohne Kräuter,</p> <p>Schmelzkäse,</p> <p>Kalbsleberwurst,</p> <p>Heringsfilets in Tomaten-, Paprika- oder Senfsoße,</p> <p>Thunfisch in Öl,</p> <p>Mettwurst.</p>	
	Portion: 500g Kilokalorien: 699	Eiweiß: 21,2g A,H,2,4	Portion: 300g Kilokalorien: 649	Eiweiß: 18,7g G, A	Portion: 500g Kilokalorien: 699	Eiweiß: 21,2g A,H,2,4	
	Portion: 220g Kilokalorien: 679	Eiweiß: 23,8g					
Dienstag	Pizza mit Salat		Vegetarische Pizza	Pizza mit Salat			
	Portion: 500g Kilokalorien: 434	Eiweiß: 19g A,G,1,4	Portion: 450g Kilokalorien: 356	Eiweiß: 13,5g A,F,M,4	Portion: 450g Kilokalorien: 356	Eiweiß: 13,5g A,G,1,4	
Mittwoch	Mediterraner Tortellinisalat mit Ciabatta		Germknödel mit heißen Kirschen	Mediterraner Tortellinisalat mit Ciabatta			
	Portion: 450g Kilokalorien: 300	Eiweiß: 31,5g A,C,4, 11, 15	Portion: 460g Kilokalorien: 583	Eiweiß: 17,2g H,4,2	Portion: 450g Kilokalorien: 300	Eiweiß: 31,5g A,C,4, 11, 15	
	Portion: 220g Kilokalorien: 712	Eiweiß: 28g					
Donnerstag	Schweineschnitzel mit Kartoffelsalat		Käseknoedel mit Salat	Schweineschnitzel mit Kartoffelsalat			
	Portion: 450g Kilokalorien: 531	Eiweiß: 25,4g A,C,D,4	Portion: 480g Kilokalorien: 437	Eiweiß: 11,1g A,G,4	Portion: 480g Kilokalorien: 437	Eiweiß: 11,1g A,C,D,4	
Freitag	Panierter Fisch mit Kartoffeln und Salat		Senfeier und Kartoffeln	Panierter Fisch mit Kartoffeln und Salat			
	Portion: 520g Kilokalorien: 630	Eiweiß: 52g A,G,2,4	Portion: 250g Kilokalorien: 580	Eiweiß: 16,0g A,H,G,2,4	Portion: 520g Kilokalorien: 630	Eiweiß: 52g A,G,2,4	
Samstag	Wirsingeintopf mit Hackbällchen		Vegetarischer Gemüseeintopf mit Suppennudeln	Wirsingeintopf mit Hackbällchen			
	Portion: 500g Kilokalorien: 485	Eiweiß: 25g G, 2, 4	Portion: 500 Kilokalorien: 260	Eiweiß: 5g A,C,G,4	Portion: 500 Kilokalorien: 260	Eiweiß: 5g G, 2, 4	
Sonntag	Rinderzunge mit breiten Nudeln und Salat		Gemüsetaler mit Rösti und Salat	Rinderzunge mit breiten Nudeln und Salat			
	Portion: 520g Kilokalorien: 513	Eiweiß: 38g I,2,4	Portion: 540g Kilokalorien: 523	Eiweiß: 22,4g H,I,2,4	Portion: 520g Kilokalorien: 513	Eiweiß: 38g I,2,4	
		Portion: 300g Kilokalorien: 866	Eiweiß: 11,2g				