

# Speiseplan

Vom 14. – 18.09.2026

Wünsche, Anregungen und Kritik an:  
kueche@mg-sh.de

Bitte melden Sie eventuelle Unverträglichkeiten und Allergien in der Küche, damit entsprechende allergenfreie Speisen zubereitet werden können.

|                | Montag                                        | Dienstag                   | Mittwoch                                    | Donnerstag                           | Freitag                    |
|----------------|-----------------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------|
| Gut und Lecker | Asiapfanne                                    | Hühnergeschnetzeles        | Frikadellen                                 | Pulled Turkey                        | Käsespätzle                |
| Fleischlos fit | Panierter Gouda                               | Eierragout                 | Blätterteigrolle mit Spinat und Käse        | Blumenkohlcurry                      | Falafel                    |
| Beilage        | Nudeln<br>Reis                                | Maisplätzchen<br>Nudeln    | Kartoffelpüree<br>Nudeln                    | Bratkartoffeln<br>Nudeln             | Nudeln<br>Reis             |
| Gemüse         | Broccoli<br>Möhren                            | Broccoli<br>Schwarzwurzeln | Sauerkraut<br>Erbsen                        | Gegrillte Tomate<br>Bohnen           | Zucchini<br>Mais           |
| Soßen          | Tomatensoße<br>Sahnesoße<br>Sweet-Chili-Soße, | Tomatensoße<br>Hollandaise | Tomatensoße<br>Sahnesoße<br>Pfefferrahmsoße | Tomatensoße<br>Sahnesoße<br>BBQ-Soße | Tomatensoße<br>Kräutersoße |
| Dessert        | Milchreis                                     | Joghurt mit Erdbeer        | Karamellpudding                             | Tiramisu<br>mit Mandarinen           | Quarkspeise                |

Zusatzstoffe/Allergene: 0 - mit Farbstoff, 1 - mit Konservierungsstoff, 2 - mit Geschmacksverstärker, 3 - mit Antioxidationsmittel, 4 - mit Phosphat, 5 - mit Milcheiweiß, 6 - koffeinhaltig, 7 - mit Süßungsmittel, 8 - mit einer Zuckerart und Süßungsmittel, 9 - Nitritpökelsalz, 10 - geschwärzt, 11 - gewachst, 12 - bestrahlt oder m. ionisierenden Strahlen behandelt, 13 - enthält eine Phenylalaninquelle (Aspartam), 14 - chininhaltig.  
a1 - enth. Weizen-Gluten, a2 - enth. Dinkel-Gluten, a3 - enth. Hafer-Gluten, a4 - enth. Gerste-Gluten, g - enth. Krebstiere, h - enth. Ei, i - enth. Fisch, j - enth. Erdnüsse, k - enth. Soja (gen-tech-frei), l - enth. Milch einschl. Laktose, m1 - enth. Haselnüsse, m2 - enth. Mandeln, m3 - enth. Kokosnuss, t - enth. Sellerie, u - enth. Senf, v - enth. Sesam, w - enth. Schwefeldioxide/Sulfite, x - enth. Lupinen.



- Veganes Hauptgericht, sonst sind vegane bzw. Milchfreie Varianten vorhanden

Pläne können sich ändern.