Speiseplan

vom 14.12.2026 bis 20.12.2026

Woche 1	plant- based	Vollkost	Angepasste Vollkost
Montag *14. Dez*	**Spätzle- Gemüsepfanne** *Cahmpignonrahmsoße* Nährwert: 499 kcal / Allergene: 1,3,a	**gebratenes Schweinesteak** *Rahmchampignons, Kroketten* Nährwert: 392 kcal / Allergene: 3,7,a	**Hähnchenbrustfilet** *Kaisergemüse, Kartoffeln* Nährwert: 309 kcal / Allergene: frei
Dienstag *15. Dez*	**Bio Gemüse-Gulasch** *Gemüse, Kartoffel* Nährwert: 208 kcal / Allergene: 10	**Geflügel Cordon Bleu** Leipziger Allerlei, Kartoffeln Nährwert: 426 kcal / Allergene: 1,7	**Seelachsfilet** *Zitronenbuttesoße, Möhren, Kartoffeln* Nährwert: 320 kcal / Allergene: 3,4,7,9,a,d
Mittwoch *16. Dez*	**Gemüsecurry** *Reis* Nährwert: 352 kcal / Allergene: 8,10,12,13	**Leberkäse** *Sauerkraut, Kartoffelpüree, Senf* Nährwert: 645 kcal / Allergene: 7,9,10,b,c,h	**Putengeschnezeltes Züricher Art** *Gemüsereis* Nährwert: 372 kcal / Allergene: 7,9,a,d,h
Donnerstag *17. Dez*	**Kartoffelpuffer** *Apfelmus, Zimt & Zucker* Nährwert: 465 kcal / Allergene: 1,3,7,c	**Rinderbraten** *Bratensoße, Rotkohl, Kartoffeln* Nährwert: 373 kcal / Allergene: frei	**Senfei** *Senfsoße, Möhren, Kartoffeln* Nährwert: 390 kcal / Allergene: 1,3,7,10,a
Freitag *18. Dez*	**Vegetarische Paprikaschote** *Tomatensoße, Reis* Nährwert: 426 kcal / Allergene: 1,3,9	**Chili con Carne** *Reis* Nährwert: 539 kcal / Allergene: 1,9,c	**Fischragout** *Brokkoli, Kartoffeln* Nährwert: 288 kcal / Allergene: 1,4,7,9,10,12,13,a,c,e
Samstag *19. Dez*	**Linseneintopf** Gemüse, Kartoffeln Nährwert: 284 kcal / Allergene: frei	**Linseneintopf** Gemüse, Kartoffeln, Geflügelwiener Nährwert: 357 kcal / Allergene: b,c,h	**Hühner- Nudeleintopf** Gemüse Nährwert: 317 kcal / Allergene: 1,3,7,9
Sonntag *20. Dez*	**Kartoffelgratin** Brokkoli, Gorgonzolasoße Nährwert: 572 kcal / Allergene: 1,7	**Schnitzel "Wiener Art"** *Mischgemüse, Rahm, Kartoffeln* Nährwert: 380 kcal / Allergene: 1,3	**Rindergulasch** Brokkoli, Spätzle Nährwert: 453 kcal / Allergene: 1,3,7,a
		Schnitzel "Wiener Art" *Mischgemüse, Rahm, Kartoffeln* Nährwert: 380 kcal / Allergene: 1,3	**Milchreis** *Zimt, Zucker* Nährwert: 460 kcal / Allergene: 7

Alternativ können Sie täglich das Schnitzelgericht oder eine Süßspeise wählen.
Zu jeder Mittagsmahlzeit bieten wir Ihnen ein täglich wechselndes Dessert oder frisches Obst an. Die Kennzahlen beziehen sich auf Zusatzstoffe oder Allergene. Bei den Nährwerten handelt es sich um kalkulatorische Durchschnittswerte. Für Fragen, Kritik und Anregungen stehen wir gern persönlich zur Verfügung oder Sie senden uns eine E-Mail: umrservice@umr-service.de

Universitätsmedizin Rostock Service GmbH

Kennzeichnung der Allergene: 1 Glutenhaltiges Getreide: (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Kamut), **2** Krebstiere, **3** Eier, **4** Fisch, **5** Erdnuss, **6** Soja, **7** Milch, **8** Nüsse (Schalenfrüchte) namentlich: Mandel, Pistazie, Cashew, Hasel-, Macadamia-, Para-, Pekan-, Wallnuss, **9** Sellerie, **10** Senf, **11** Sesamsamen, **12** Sulfit, **13** Lupine, **14** Weichtiere
Kennzeichnung der Zusatzstoffe: a mit Farbstoff, **b** mit Konservierungsstoff, **c** mit Antioxidationsmittel, **d** mit Geschmacksverstärker, **e** geschwefelt, **f** geschwärzt, **g** gewachst, **h** mit Phosphat, **I** mit Süßungsmittel oder mit einer Zuckerart und Süßungsmittel, **J** enthält eine Phenylalaninquelle, **k** kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken, **l** mit Milcheiweiß, **m** koffeinhaltig, **n** Eiklar, **o** alkoholhaltig, **p** unter Schutzatmosphäre verpackt, **q** gentechnisch verändert