

# Speiseplan "Wo ist Tom?" Cäsarstraße

15.09.2025 - 21.09.2025



KW 38	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Hauptgericht	<b>Chili con cane mit Reis</b> 1,4,i	<b>Linsensuppe mit Einlage</b> 2,3,8,a,a1,g,i	<b>Gefüllte Paprikaschote mit Tomatensauce und Reis</b> a,a1,g	<b>Geflügelcurrywurst mit Wedges</b> 11,i,j	<b>Nudeln mit Thunfisch in Tomatensauce</b> a,a1,d,g
	1415 kJ, 336 kcal, 7,04g Fett, 3,41g ges. FS, 53,20g KH, 7,80g Zucker, 12,64g Eiweiß, 1,41g Salz	1485 kJ, 352 kcal, 7,74g Fett, 2,92g ges. FS, 48,37g KH, 3,8g Zucker, 17,6g Eiweiß, 1,20g Salz	1065 kJ, 251 kcal, 2,76g Fett, 1,12g ges. FS, 47,04g KH, 6,96g Zucker, 6,45g Eiweiß, 1,19g Salz	2075 kJ, 495 kcal, 21,75g Fett, 5,61g ges. FS, 52,89g KH, 11,15g Zucker, 18,97g Eiweiß, 3,41g Salz	1923 kJ, 454 kcal, 4,21g Fett, 2,23g ges. FS, 80,32g KH, 8,48g Zucker, 21,33g Eiweiß, 0,31g Salz
Vegetarische Alternative	<b>Chili sin carne mit Reis</b> a,a3,f,i			<b>Vegetarische Bratwurst</b> c	<b>Nudeln mit Tomatensauce und Pesto</b> 2,a,a1,c,g
Salat + Rohkost	<b>Rohkost nach Saison</b>		<b>Rohkost nach Saison</b>	<b>Rohkost nach Saison</b>	<b>Rohkost nach Saison</b>
Dessert + Obst	<b>Obst nach Saison</b>	<b>Pudding</b>	<b>Obst nach Saison</b>	<b>Obst nach Saison</b>	<b>Obst nach Saison</b>

**Nährwertangaben pro Portion** kJ/kcal: Brennwert Ges. FS: gesättigte Fettsäuren KH: Kohlenhydrate

**Legende Allergene und Zusatzstoffe:** 1 = mit Farbstoff/en, 11 = mit Zuckerart/en und Süßungsmittel/n, 2 = konserviert, 3 = mit Antioxidationsmittel, 4 = mit Geschmacksverstärker, 8 = mit Phosphat/en, a = Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, a1 = Weizen, a3 = Gerste, c = Eier und daraus gewonnene Erzeugnisse, d = Fische und daraus gewonnene Erzeugnisse, f = Sojabohnen und daraus gewonnene Erzeugnisse, g = Milch daraus gewonnene Erzeugnisse (einschließlich Laktose).

