



09.10.2023 – 15.10.2023

| KW 41 | Montag, 09.10.23 | Dienstag, 10.10.23 | Mittwoch, 11.10.23 | Donnerstag, 12.10.23 | Freitag, 13.10.23 | Samstag, 14.10.23 | Sonntag, 15.10.23 |
|----------------|--|--|---|---|---|---|--|
| Menü 1 | Wirsingkohleintopf mit Mettbällchen ϖ 2 c a g g l j a l N: 67.05 kcal F: 3.39 g GF: 1.44 g C: 4.58 g Z: 1.10 g P: 4.41 g S: 0.03 g B: 0.38 BE | Kohlroulade mit Specksauce und Salzkartoffeln ψ ϖ 15 c g a g l a l N: 93.12 kcal F: 3.88 g GF: 1.69 g C: 9.04 g Z: 1.09 g P: 5.29 g S: 0.32 g B: 0.75 BE | Spaghetti mit Rinderbolognese und einem Blattsalat in Joghurdressing æ ψ j c g a g l a l N: 95.14 kcal F: 5.16 g GF: 2.29 g C: 4.20 g Z: 0.66 g P: 7.92 g S: 0.06 g B: 0.35 BE | Ostfriesischer Grünkohl mit Bauchspeck, Lütje Pinkel und Salzkartoffeln ψ ϖ 15 a3 j a4 g a g l N: 144.03 kcal F: 9.24 g GF: 3.66 g C: 8.69 g Z: 1.55 g P: 6.43 g S: 0.18 g B: 0.72 BE | Pangasiusfilet in der Eihülle gebacken mit Kräutersauce auf feinen Gemüwestreifen und Salzkartoffeln æ j c g d a g l a l N: 61.05 kcal F: 1.42 g GF: 0.74 g C: 6.63 g Z: 0.81 g P: 5.13 g S: 0.10 g B: 0.55 BE | Serbische Bohnensuppe mit Rindfleischeinlage æ & ψ g g l i y N: 67.70 kcal F: 0.92 g GF: 0.34 g C: 8.40 g Z: 1.02 g P: 6.16 g S: 0.05 g B: 0.70 BE | Hähnchenroulade mit Rahmsauce, buntem Gemüse und Salzkartoffeln æ j i y g a g l a l N: 96.47 kcal F: 4.61 g GF: 1.48 g C: 7.51 g Z: 1.06 g P: 6.08 g S: 0.11 g B: 0.62 BE |
| Menü 2 | Chili con Carne vom Rind mit Reis æ ψ y g a g l a l N: 140.28 kcal F: 5.63 g GF: 2.47 g C: 12.71 g Z: 0.31 g P: 9.58 g S: 0.07 g B: 1.06 BE | Hähnchennuggets mit Tomatensauce, buntem Gemüse und Salzkartoffeln ♣ c g a g l a l N: 92.38 kcal F: 2.87 g GF: 1.01 g C: 11.40 g Z: 1.19 g P: 4.92 g S: 0.18 g B: 0.95 BE | Rindergeschnetzeltes mit Champignons in Bratensauce und Spätzle & ψ c a a l N: 82.30 kcal F: 2.79 g GF: 1.32 g C: 3.32 g Z: 0.26 g P: 10.88 g S: 0.13 g B: 0.28 BE | Hühnerfrikassee in cremiger Sauce mit Erbsen, Spargel, Champignons und Butterreis ♣ y g a g l a l N: 115.97 kcal F: 0.50 g GF: 0.12 g C: 15.95 g Z: 0.23 g P: 11.50 g S: 0.18 g B: 1.33 BE | Rinderhacksteak mit Bratensauce, Leipziger Allerlei und Salzkartoffeln ψ i c j y f g a g l a l N: 87.98 kcal F: 3.97 g GF: 1.90 g C: 6.37 g Z: 0.75 g P: 6.50 g S: 0.16 g B: 0.53 BE | Hähnchencurry mit Asiagemüse und Reis ♣ j i k g a g l a l N: 87.23 kcal F: 0.40 g GF: 0.09 g C: 11.97 g Z: 0.88 g P: 8.67 g S: 0.10 g B: 0.99 BE | Würzbraten vom Schweinenacken mit Rahmsauce, Kohlrabi und Salzkartoffeln j ϖ 15 a a l y i g l N: 96.45 kcal F: 4.64 g GF: 2.22 g C: 7.31 g Z: 1.33 g P: 6.18 g S: 0.07 g B: 0.61 BE |
| Menü 3 | Pikantes Gemüsecurry mit Reis j g a g l a l N: 91.07 kcal F: 1.88 g GF: 0.93 g C: 15.79 g Z: 1.74 g P: 2.60 g S: 0.13 g B: 1.29 BE | Bunte Spiralnudeln mit Käse-Sahnesauce ∇ j c g a g l a l N: 122.01 kcal F: 7.86 g GF: 5.03 g C: 8.80 g Z: 0.38 g P: 4.07 g S: 0.29 g B: 0.73 BE | Auflauf von Nudeln und Spinat in cremiger Sahnesauce gebacken ∇ j 15 g a g l a l N: 97.32 kcal F: 6.01 g GF: 3.75 g C: 6.81 g Z: 0.44 g P: 3.88 g S: 0.25 g B: 0.57 BE | Knuspriges Sellerieschnitzel mit brauner Sauce und Salzkartoffeln ∇ i c j f g a g l a l N: 39.39 kcal F: 0.35 g GF: 0.21 g C: 7.39 g Z: 0.88 g P: 1.26 g S: 0.10 g B: 0.61 BE | Vegetarisch gefüllte Paprikaschote mit Tomatensauce und Butterreis g g l N: 61.26 kcal F: 0.34 g GF: 0.12 g C: 12.64 g Z: 1.43 g P: 1.65 g S: 0.03 g B: 1.05 BE | Vegetarische Maultaschen auf Tomaten-Gemüseragout mit Schnittlauchsauce æ ∇ j i c g a g l a l N: 116.49 kcal F: 7.13 g GF: 2.46 g C: 7.60 g Z: 1.05 g P: 5.51 g S: 0.47 g B: 0.63 BE | Vegetarisch gefüllte Zucchini mit Tomatensauce und Butterreis ∇ c a g g l j i a l N: 65.82 kcal F: 0.36 g GF: 0.13 g C: 13.26 g Z: 1.00 g P: 2.09 g S: 0.03 g B: 1.11 BE |
| Dessert | Orangen-Limette-Buttermilch Dessert j 25 34 g g l N: 104.13 kcal F: 0.47 g GF: 0.26 g C: 20.93 g Z: 20.32 g P: 3.09 g S: 0.11 g B: 1.74 BE | Erdbeerjoghurt ∇ j g g l N: 103.89 kcal F: 2.62 g GF: 1.57 g C: 15.48 g Z: 15.35 g P: 3.90 g S: 0.10 g B: 1.29 BE | Pfirsich – Maracuja Joghurt ∇ j g g l N: 103.89 kcal F: 2.62 g GF: 1.57 g C: 15.48 g Z: 15.35 g P: 3.90 g S: 0.10 g B: 1.29 BE | Schokoladenpudding ∇ j g g l N: 116.07 kcal F: 3.13 g GF: 2.08 g C: 18.69 g Z: 11.13 g P: 2.96 g S: 0.15 g B: 1.56 BE | Panna-Cotta Pudding ∇ j g g l N: 106.52 kcal F: 3.26 g GF: 2.14 g C: 15.93 g Z: 4.17 g P: 3.08 g S: 0.18 g B: 1.33 BE | Gartenfrucht-Buttermilch Dessert j 25 34 g g l N: 104.13 kcal F: 0.47 g GF: 0.26 g C: 20.93 g Z: 20.32 g P: 3.09 g S: 0.11 g B: 1.74 BE | Vanillejoghurt ∇ j g g l N: 103.89 kcal F: 2.62 g GF: 1.57 g C: 15.48 g Z: 15.35 g P: 3.90 g S: 0.10 g B: 1.29 BE |

Nährwertangaben pro 100g N: Brennwert F: Fett GF: davon gesättigte Fettsäuren C: Kohlenhydrate Z: davon Zucker P: Eiweiß S: Salz B: Broteinheit

Allergene Inhaltsstoffe

- a Gluten
- a3 Gerste (Malz)
- c Eier
- f Soja
- g1 Milcheiweiß
- j Senf
- y Hülsenfrucht
- a1 Weizen
- a4 Hafer
- d Fisch
- g Milch und Milcherzeugnisse
- i Sellerie
- k Sesam

Zusatzstoffe

- 2 mit Konservierungsstoffen
- 25 Modifizierte Stärke
- 15 Nitrat/Nitrit
- 34 Verdickungsmittel

Eigenschaften

- ♣ Geflügel
- j Laktose
- ψ Rindfleisch
- ∇ Vegetarisch
- æ Knoblauch
- & Muskelfleisch
- ϖ Schweinefleisch

Bitte den Speiseplan bis spätestens 22.09.2023 an uns zurück !!!