



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
<b>Menü 1</b>	<b>Wirsingkohleintopf mit Mettbällchen</b> 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	<b>Kohlroulade mit Specksauce und Salzkartoffeln</b> 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	<b>Spaghetti mit Rinderbolognese und einem Blattsalat in Joghurt dressing</b> 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	<b>Ostfriesischer Grünkohl mit Bauchspeck, Lütje Pinkel und Salzkartoffeln</b> 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	<b>Pangasiusfilet in der Eihülle gebacken mit Kräutersauce auf feinen Gemüstreifen und Salzkartoffeln</b> 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	<b>Serbische Bohnensuppe mit Rindfleisch einlage</b> 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	<b>Hähnchenroulade mit Rahmsauce, buntem Gemüse und Salzkartoffeln</b> 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
<b>Menü 2</b>	<b>Chili con Carne vom Rind mit Reis</b> 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	<b>Hähnchennuggets mit Tomatensauce, buntem Gemüse und Salzkartoffeln</b> ♣ 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	<b>Rindergeschnetzeltes mit Champignons in Bratensauce und Spätzle</b> & 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	<b>Hühnerfrikassee in cremiger Sauce mit Erbsen, Spargel, Champignons und Butterreis</b> ♣ 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	<b>Rinderhacksteak mit Bratensauce, Leipziger Allerlei und Salzkartoffeln</b> 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	<b>Hähnchencurry mit Asiagemüse und Reis</b> ♣ 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	<b>Würzbraten vom Schweinenacken mit Rahmsauce, Kohlrabi und Salzkartoffeln</b> 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
<b>Menü 3</b>	<b>Pikantes Gemüsecurry mit Reis</b> 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	<b>Bunte Spiralnudeln mit Käse-Sahnesauce</b> ∇ 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	<b>Auflauf von Nudeln und Spinat in cremiger Sahnesauce gebacken</b> ∇ 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	<b>Knuspriges Sellerieschnitzel mit brauner Sauce und Salzkartoffeln</b> ∇ 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	<b>Vegetarisch gefüllte Paprikaschote mit Tomatensauce und Butterreis</b> 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	<b>Vegetarische Maultaschen auf Tomaten-Gemüseragout mit Schnittlauchsauce</b> 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	<b>Vegetarisch gefüllte Zucchini mit Tomatensauce und Butterreis</b> ∇ 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
<b>Dessert</b>	<b>Orangen-Limette-Buttermilch Dessert</b> 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	<b>Erdbeerjoghurt</b> ∇ 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	<b>Pfirsich – Maracuja Joghurt</b> ∇ 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	<b>Schokoladenpudding</b> ∇ 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	<b>Panna- Cotta Pudding</b> ∇ 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	<b>Gartenfrucht-Buttermilch Dessert</b> 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	<b>Vanillejoghurt</b> ∇ 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 !!!**