



16.10.2023 – 22.10.2023

KW 42	Montag, 16.10.23	Dienstag, 17.10.23	Mittwoch, 18.10.23	Donnerstag, 19.10.23	Freitag, 20.10.23	Samstag, 21.10.23	Sonntag, 22.10.23
Menü 1	Holsteiner Kartoffelsuppe mit Kasselereinlage ∞ 15 g g l i N: 61.17 kcal F: 0.50 g GF: 0.20 g C: 7.97 g Z: 1.41 g P: 5.85 g S: 0.58 g B: 0.66 BE	Hirtenrolle mit pikanter Sauce, Balkangemüse und Salzkartoffeln ∞ ψ ∞ 2 g a g l a l N: 95.43 kcal F: 4.18 g GF: 1.72 g C: 7.84 g Z: 1.08 g P: 6.42 g S: 0.06 g B: 0.65 BE	Milchreis mit Zimt und Zucker ∇ f 2 g g l N: 107.73 kcal F: 3.13 g GF: 2.07 g C: 15.89 g Z: 7.27 g P: 3.72 g S: 0.10 g B: 1.32 BE	Hähnchenkeule mit Bratensauce, Cremekarotten und Salzkartoffeln ∞ ♦ ♣ g a g l a l N: 102.31 kcal F: 5.15 g GF: 1.52 g C: 7.21 g Z: 1.34 g P: 6.67 g S: 0.13 g B: 0.60 BE	Matjesstip nach Hausfrauenart mit Apfel, Zwiebeln, Gurke und Salzkartoffeln f 2 c j g d g l N: 235.80 kcal F: 20.38 g GF: 9.15 g C: 10.44 g Z: 1.78 g P: 3.02 g S: 1.00 g B: 0.87 BE	Würziger Gulaschtopf von Rind und Schwein mit Kartoffelwürfeln ∞ & ψ ∞ 15 a a l N: 55.50 kcal F: 1.61 g GF: 0.62 g C: 2.93 g Z: 0.47 g P: 7.14 g S: 0.04 g B: 0.24 BE	Ostfrisischer Snirtje Braa mit Bratensauce, Apfelrotkohl, Salzkartoffeln und Kürbis & ∞ 2 j g a g l a l N: 89.76 kcal F: 4.60 g GF: 1.91 g C: 6.13 g Z: 1.62 g P: 5.84 g S: 0.40 g B: 0.51 BE
Menü 2	Geschnetzeltes von der Putenkeule in Curry-Kokossauce mit Gemüsereis ♣ 34 i j k g a g l a l N: 113.35 kcal F: 2.92 g GF: 2.59 g C: 12.63 g Z: 1.30 g P: 8.95 g S: 0.10 g B: 1.04 BE	Hähnchenfrikadelle mit Geflügelsauce, Brokkoli und Salzkartoffeln ∞ ♣ c g a g l a l N: 61.49 kcal F: 0.86 g GF: 0.31 g C: 7.98 g Z: 1.03 g P: 5.15 g S: 0.22 g B: 0.67 BE	Geflügelroulade mit Rahmsauce, Erbsen-Möhrengemüse und Salzkartoffeln ∞ j i y g a g l a l N: 99.05 kcal F: 4.44 g GF: 1.44 g C: 8.47 g Z: 1.26 g P: 6.11 g S: 0.10 g B: 0.70 BE	Feines Ragout vom Schwein mit Erbsen, Spargel, Champignons in heller Sauce und Salzkartoffeln & ∞ y g a g l a l N: 109.40 kcal F: 5.17 g GF: 2.33 g C: 9.58 g Z: 0.45 g P: 5.90 g S: 0.08 g B: 0.80 BE	Hähnchenschnitzel in Knusperpanade mit Rahmsauce, Erbsen-Möhrengemüse und Salzkartoffeln ♣ j y g a g l a l N: 105.68 kcal F: 3.33 g GF: 1.34 g C: 13.52 g Z: 1.46 g P: 5.10 g S: 0.18 g B: 1.13 BE	Gepöckelte Rinderbrust mit Schnittlauchsauce und Bouillonkartoffeln & ψ f 15 i j g a g l a l N: 61.88 kcal F: 2.74 g GF: 1.40 g C: 4.01 g Z: 1.21 g P: 5.14 g S: 1.38 g B: 0.33 BE	Putengeschnetzeltes mit Zwiebeln und Champignons in Rahmsauce, dazu Erbsengemüse und Spätzle ♣ j c y g a g l a l N: 90.33 kcal F: 2.09 g GF: 1.04 g C: 6.41 g Z: 0.66 g P: 11.22 g S: 0.07 g B: 0.53 BE
Menü 3	Gemüsevollkornbratling mit Schnittlauchsauce und Butterreis ∞ f a 3 i a 6 c j a 4 f g a 2 a g l a l N: 149.83 kcal F: 4.49 g GF: 1.16 g C: 23.37 g Z: 1.28 g P: 3.50 g S: 0.49 g B: 1.95 BE	Gebackene Polenta-Spinatlasche auf Ratatouille ∞ ∇ ∞ c a g l g i j a l N: 40.79 kcal F: 2.13 g GF: 1.72 g C: 4.43 g Z: 0.80 g P: 0.98 g S: 0.11 g B: 0.37 BE	Gemüseschnitzel mit Kräutersauce und Reis ∞ f a 3 i a 6 c j a 4 f g a 2 a g l a l N: 149.46 kcal F: 4.45 g GF: 1.17 g C: 23.37 g Z: 1.26 g P: 3.48 g S: 0.48 g B: 1.95 BE	Gebratene Gemüsefrikadelle mit brauner Sauce und Kartoffelpüree ∞ ∞ 15 a 3 i a 6 c j a 4 f g a 2 a g l a l N: 56.36 kcal F: 2.24 g GF: 0.49 g C: 7.32 g Z: 0.74 g P: 1.51 g S: 0.34 g B: 0.61 BE	Grießbrei mit Kirschkompott ∇ f a a l g l N: 87.23 kcal F: 2.24 g GF: 1.44 g C: 13.55 g Z: 9.36 g P: 2.77 g S: 0.07 g B: 1.13 BE	Gekochte Eier in Béchamelsauce mit Salzkartoffeln f c g a g l a l N: 89.87 kcal F: 4.13 g GF: 1.64 g C: 8.51 g Z: 0.90 g P: 4.50 g S: 0.11 g B: 0.71 BE	Nuss- Broccoli-Knusperkaree mit Kräutersauce und Kartoffelpüree ∞ f ∞ 15 a 3 i h 2 a 6 c t a 4 f g a 2 a 5 a g l a l N: 70.09 kcal F: 4.19 g GF: 0.97 g C: 5.86 g Z: 0.77 g P: 2.05 g S: 0.39 g B: 0.49 BE
Dessert	Grieß Pudding ∇ f g a g l a l N: 144.26 kcal F: 3.32 g GF: 2.09 g C: 23.55 g Z: 8.91 g P: 4.65 g S: 0.08 g B: 1.96 BE	Buttermilch Dessert ∇ f 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	Erdbeeryoghurt ∇ f 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	Milchreis- Dessert 34 g g l N: 47.77 kcal F: 1.00 g GF: 0.10 g C: 9.50 g Z: 3.30 g P: 0.10 g S: 0.09 g B: 0.79 BE	Fruchtcocktail ∞ 9 z N: 285.65 kcal F: 25.40 g GF: 10.46 g C: 0.26 g Z: 0.25 g P: 14.70 g S: 1.91 g B: 0.02 BE	Kirschjoghurt ∇ f 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	Nuss- Nougat Pudding ∇ f t g g l N: 531.17 kcal F: 31.29 g GF: 18.72 g C: 58.36 g Z: 57.61 g P: 4.32 g S: 0.03 g B: 4.86 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
- a2 Roggen
- a4 Hafer
- a6 Dinkel/ Grünkern
- d Fisch
- g Milch und Milcherzeugnisse
- h2 Haselnuss
- j Senf
- t Schalenfrucht
- z Zitrusfrucht
- a1 Weizen
- a3 Gerste (Malz)
- a5 Kamut/ Khorasanweizen
- c Eier
- f Soja
- g1 Milcheiweiß
- i Sellerie
- k Sesam
- y Hülsenfrucht

Zusatzstoffe

- 2 mit Konservierungsstoffen
- 15 Nitrat/Nitrit
- 9 mit Säuerungsmitteln
- 34 Verdickungsmittel

Eigenschaften

- ‡ Fructose Malabsorption
- ♦ Halal
- f Laktose
- ψ Rindfleisch
- ∞ Vegan
- ♣ Geflügel
- ∞ Knoblauch
- & Muskelfleisch
- ∞ Schweinefleisch
- ∇ Vegetarisch

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