



08.01.2024 – 14.01.2024

KW 2	Montag, 08.01.24	Dienstag, 09.01.24	Mittwoch, 10.01.24	Donnerstag, 11.01.24	Freitag, 12.01.24	Samstag, 13.01.24	Sonntag, 14.01.24
Menü 1:	Deftige Erbsensuppe mit Bockwurst ⌘ 15 j g N: 384.86 kcal F: 21.13 g GF: 7.67 g C: 29.15 g Z: 4.65 g P: 18.88 g S: 1.54 g B: 2.42 BE	Krakauer Bratwurst mit Rahmsauce, Sauerkraut und Kartoffelpüree ψ ⌘ 15 g a g l a l N: 386.76 kcal F: 23.35 g GF: 10.46 g C: 7.93 g Z: 1.94 g P: 34.56 g S: 4.15 g B: 0.66 BE	Nudeln mit Rinderhackfleischsauce und schlesischen Gurkenhappen ⌘ ψ j g a a l N: 385.76 kcal F: 18.53 g GF: 7.98 g C: 22.93 g Z: 3.87 g P: 30.25 g S: 3.24 g B: 1.91 BE	Geschnetzeltes von der Putenkeule in Curry- KokossaUCE mit Gemüserais ♣ 34 i j k g a g l a l N: 498.74 kcal F: 12.84 g GF: 11.40 g C: 55.58 g Z: 5.71 g P: 39.37 g S: 0.45 g B: 4.58 BE	Natur gebratenes Seelachsfilet mit Senfsauce, Spinat und Salzkartoffeln ⌘ ⌘ 15 j g d a g l a l N: 583.87 kcal F: 23.91 g GF: 7.52 g C: 50.64 g Z: 3.82 g P: 39.29 g S: 1.28 g B: 4.22 BE	Kartoffel-Bohnenstampf mit gebratenem Schweinebauch ⌘ y N: 785.57 kcal F: 61.05 g GF: 25.11 g C: 29.78 g Z: 6.29 g P: 29.99 g S: 0.27 g B: 2.48 BE	Backschinken mit Rahmsauce, Wirsinggemüse und Salzkartoffeln ⌘ ⌘ 15 i g a g l a l N: 534.09 kcal F: 21.58 g GF: 10.89 g C: 47.22 g Z: 8.54 g P: 36.39 g S: 8.76 g B: 3.92 BE
Menü 2:	Schlemmerfilet "Bordelaise" mit Dillsauce, Salzkartoffeln und Gurkensalat in Joghurt Dressing ⌘ 2 c j g d a g l a l N: 614.99 kcal F: 30.94 g GF: 15.00 g C: 49.19 g Z: 6.56 g P: 33.46 g S: 2.02 g B: 4.09 BE	Hähnchen Curry mit Asiagemüse und Reis ♣ j i k g a g l a l N: 379.47 kcal F: 1.75 g GF: 0.39 g C: 52.05 g Z: 3.81 g P: 37.70 g S: 0.44 g B: 4.29 BE	Kohlroulade mit Specksauce und Salzkartoffeln ⌘ ⌘ 15 c g a g l a l N: 526.10 kcal F: 21.94 g GF: 9.53 g C: 51.05 g Z: 6.17 g P: 29.90 g S: 1.79 g B: 4.26 BE	Wurstgulasch in pikanter Sauce mit Erbsengemüse und Salzkartoffeln ⌘ ⌘ 15 y g a g l a l N: 491.27 kcal F: 20.87 g GF: 8.42 g C: 50.33 g Z: 4.29 g P: 23.89 g S: 1.37 g B: 4.19 BE	Hähnchenfrikadelle mit Bratensauce, Balkangemüse und Salzkartoffeln ♣ c g a g l a l N: 422.00 kcal F: 7.06 g GF: 3.43 g C: 57.47 g Z: 7.49 g P: 30.07 g S: 1.32 g B: 4.78 BE	Gebratenes Putensteak mit Geflügelsauce, Cremekarotten und Salzkartoffeln ⌘ ♣ ⌘ g a g l a l N: 492.84 kcal F: 14.62 g GF: 3.75 g C: 50.75 g Z: 9.76 g P: 37.97 g S: 0.52 g B: 4.21 BE	Truthahnbratwurst mit Rahmsauce, buntem Gemüse und Salzkartoffeln ⌘ ♣ ⌘ 2 3 15 f i j g a g l a l N: 379.55 kcal F: 7.97 g GF: 4.12 g C: 43.82 g Z: 7.07 g P: 31.10 g S: 3.01 g B: 3.64 BE
Menü 3:	Gemüsevollkornbratlin g mit Schnittlauchsauce und Butterreis ⌘ ⌘ j a 3 i a 6 c j a 4 f g a 2 a g l a l N: 539.40 kcal F: 16.16 g GF: 4.18 g C: 84.12 g Z: 4.62 g P: 12.59 g S: 1.75 g B: 7.01 BE	Auflauf von Nudeln und Spinat in cremiger Sahnesauce gebacken ⌘ ⌘ 15 g a g l a l N: 389.29 kcal F: 24.02 g GF: 15.01 g C: 27.23 g Z: 1.74 g P: 15.53 g S: 0.99 g B: 2.28 BE	Mit Pflaumenmus gefüllter Germknödel dazu Vanillesauce 1 h 1 c h 4 y h 3 f g a 2 a g l a l N: 669.41 kcal F: 10.75 g GF: 6.24 g C: 120.49 g Z: 53.55 g P: 18.22 g S: 1.14 g B: 10.02 BE	Vegetarische Frühlingsrolle mit Kräutersauce und Butterreis ⌘ ⌘ c g a g l a l N: 463.81 kcal F: 7.22 g GF: 3.62 g C: 86.88 g Z: 1.25 g P: 11.58 g S: 0.11 g B: 7.24 BE	Kartoffelpuffer mit Apfelmus ⌘ 2 c a a l N: 526.39 kcal F: 21.39 g GF: 9.13 g C: 72.66 g Z: 21.13 g P: 9.06 g S: 0.58 g B: 6.04 BE	Gekochte Eier in Béchamelsauce mit Salzkartoffeln ⌘ c g a g l a l N: 449.35 kcal F: 20.63 g GF: 8.18 g C: 42.53 g Z: 4.52 g P: 22.48 g S: 0.56 g B: 3.55 BE	Knuspriges Sellerieschnitzel mit brauner Sauce und Salzkartoffeln ⌘ i c j f g a g l a l N: 194.98 kcal F: 1.75 g GF: 1.04 g C: 36.58 g Z: 4.37 g P: 6.21 g S: 0.47 g B: 3.02 BE
Dessert:	Nuss- Nougat Pudding ⌘ ⌘ j t g g l N: 663.96 kcal F: 39.11 g GF: 23.40 g C: 72.95 g Z: 72.01 g P: 5.40 g S: 0.04 g B: 6.08 BE	Buttermilch Dessert ⌘ ⌘ j g g l N: 130.16 kcal F: 0.58 g GF: 0.32 g C: 26.16 g Z: 25.40 g P: 3.87 g S: 0.14 g B: 2.17 BE	Pfirsich - Maracuja Joghurt ⌘ ⌘ j g g l N: 129.87 kcal F: 3.27 g GF: 1.96 g C: 19.35 g Z: 19.19 g P: 4.88 g S: 0.13 g B: 1.61 BE	Rote Grütze ⌘ ∞ N: 150.47 kcal F: 0.16 g GF: 0.03 g C: 34.74 g Z: 14.16 g P: 0.79 g S: 0.01 g B: 2.90 BE	Grieß Pudding ⌘ ⌘ j g a g l a l N: 180.32 kcal F: 4.15 g GF: 2.61 g C: 29.44 g Z: 11.14 g P: 5.81 g S: 0.10 g B: 2.45 BE	Erdbeerjoghurt ⌘ ⌘ j g g l N: 129.87 kcal F: 3.27 g GF: 1.96 g C: 19.35 g Z: 19.19 g P: 4.88 g S: 0.13 g B: 1.61 BE	Panna- Cotta Pudding ⌘ ⌘ j g g l N: 133.15 kcal F: 4.07 g GF: 2.67 g C: 19.91 g Z: 5.21 g P: 3.85 g S: 0.23 g B: 1.66 BE

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

Allergene Inhaltsstoffe

- a Gluten
- a2 Roggen
- a4 Hafer
- c Eier
- f Soja
- g1 Milcheiweiß
- h3 Walnuss
- i Sellerie
- k Sesam
- y Hülsenfrucht
- a1 Weizen
- a3 Gerste (Malz)
- a6 Dinkel/ Grünkern
- d Fisch
- g Milch und Milcherzeugnisse
- h1 Mandel
- h4 Cashewnuss
- j Senf
- t Schalenfrucht

Zusatzstoffe

- 1 mit Farbstoff
- 3 mit Antioxidationsmittel
- 15 Nitrat/Nitrit
- 2 mit Konservierungsstoffen
- 4 mit Geschmacksverstärker
- 34 Verdickungsmittel

Eigenschaften

- ♣ Geflügel
- ⌘ Knoblauch
- ⌘ Rindfleisch
- ∞ Vegan
- ♣ Halal
- ⌘ Laktose
- ⌘ Schweinefleisch
- ⌘ Vegetarisch

Bitte den Speiseplan bis spätestens 17.12.2023 an uns zurück !!!