



Speiseplan für die Zeit vom 30.01.2023 bis 05.02.2023 (5.KW)

Mittag

| | Vollkost | Leichte Vollkost | Vegetarisch |
|-----------------------|---|---|---|
| Mo 30.01.23 | Schweinegulasch "süß sauer" ^{*,8a,A,F,J} Reis Tagesobst kcal: 414, Eiweiß: 25 g, Fett: 11 g, KH: 52 g | Königsberger Klopse ^{*,**,C} Kapernsauce ^G Salzkartoffeln Wachsbrechbohnenalat Tagesobst kcal: 615, Eiweiß: 21 g, Fett: 27 g, KH: 69 g | Backcamembert ^{3,A,G} mit Preiselbeeren Gemischter Salat mit Cocktaildressing ^{1,8a,C} Tagesobst kcal: 719, Eiweiß: 25 g, Fett: 34 g, KH: 77 g |
| Di 31.01.23 | Kartoffelpuffer ^{A,C} Apfelmus ³ Erdbeerjoghurt ^{8a} kcal: 457, Eiweiß: 13 g, Fett: 9 g, KH: 77 g | Lachsragout ^{A,D,G} Maccaroni ^{A,C} Bunter Salat mit Joghurdressing ^{8a,G} Erdbeerjoghurt ^{8a} kcal: 593, Eiweiß: 34 g, Fett: 17 g, KH: 74 g | Dampfnudel ^{A,C,G} mit heißen Kirschen ^{8a} Erdbeerjoghurt ^{8a} kcal: 711, Eiweiß: 17 g, Fett: 25 g, KH: 104 g |
| Mi 01.02.23 | Pizza Salami ^{*,1,2,9,A,G} Mandarinenquark ^{8a,G} kcal: 517, Eiweiß: 34 g, Fett: 12 g, KH: 67 g | Leichter Kartoffeleintopf ^{**,J} Fleischklößchen ^{*,**,A,C} dazu Brot ^A Mandarinenquark ^{8a,G} kcal: 407, Eiweiß: 26 g, Fett: 9 g, KH: 53 g | Vollkornnudeln ^{A,A1} Gorgonzolasoße ^{A,G} Tomatensalat ^{8a} Mandarinenquark ^{8a,G} kcal: 543, Eiweiß: 23 g, Fett: 18 g, KH: 71 g |
| Do 02.02.23 | Currywurstragout ^{*,**,2,3,8a,9,H,J} Salzkartoffeln Gemischter Salat mit Joghurdressing ^{8a,G} Aprikosenkompott kcal: 673, Eiweiß: 23 g, Fett: 34 g, KH: 66 g | Bunte Reishühnerpfanne Tomatensauce Aprikosenkompott kcal: 489, Eiweiß: 28 g, Fett: 11 g, KH: 69 g | Kartoffeltaschen Toscana ^{C,G} Kräuterquark ^G mediterranes Pfannengemüse Aprikosenkompott kcal: 509, Eiweiß: 21 g, Fett: 18 g, KH: 63 g |
| Fr 03.02.23 | Gedünstetes Tilapiafilet ^D Sensauce ^{A,G,H} Dampfkartoffeln Schokoladenquark ^{8a,G} kcal: 549, Eiweiß: 50 g, Fett: 13 g, KH: 42 g | Putensteak Rahmsauce ^{A1,G} Pariser Möhren Bulgur ^{A,A1} Schokoladenquark ^{8a,G} kcal: 537, Eiweiß: 44 g, Fett: 12 g, KH: 55 g | Ofenkartoffel Knoblauchdip ^{1,C,G} Paprika - Zwiebelgemüse Schokoladenquark ^{8a,G} kcal: 415, Eiweiß: 27 g, Fett: 11 g, KH: 50 g |
| Sa 04.02.23 | Pichelsteinereintopf ^{**,J} mit Rindfleischbeilage ^{**} dazu Brot ^A Erdbeerpudding mit Sahnetupfer ^G kcal: 410, Eiweiß: 23 g, Fett: 12 g, KH: 49 g | Hühnernudeltopf ^{3,A,C,J} dazu Brot ^A Erdbeerpudding mit Sahnetupfer ^G kcal: 583, Eiweiß: 28 g, Fett: 12 g, KH: 86 g | Rote Beete Bratling ^{1,J} Sahnesauce ^G Bohnenmix, Salzkartoffeln Erdbeerpudding mit Sahnetupfer ^G kcal: 614, Eiweiß: 17 g, Fett: 29 g, KH: 69 g |
| So 05.02.23 | Geschmortes Nackensteak [*] braune Sauce ^{H,J} Apfelrotkohl, Kartoffelklöße Reis Trautmannsdorf ^{8a,G} kcal: 534, Eiweiß: 24 g, Fett: 15 g, KH: 69 g | Schweineragout ^{*,G} Blumenkohlröschen Dampfkartoffeln Reis Trautmannsdorf ^{8a,G} kcal: 445, Eiweiß: 28 g, Fett: 11 g, KH: 55 g | Paprikaschote mit Reisfüllung Tomatensauce Salzkartoffeln Reis Trautmannsdorf ^{8a,G} kcal: 868, Eiweiß: 20 g, Fett: 4 g, KH: 186 g |

Änderungen vorbehalten!

Sehr geehrter Gast, auf Wunsch erhalten Sie nähere Informationen zu den Allergenen, Zusatzstoffen und Nährwerten von unserer Diätassistentin oder von den Mitarbeitern der Küche