

## Speiseplan für die Woche vom 27.03.2023 – 31.03.2023

<b>Montag</b>	Gericht 1*	Rührei mit Rahmspinat, Kartoffelpüree 2084 kJ, 498 kcal (1, 2, 3, A1, C, G, I); ovo-lacto-vegetarisch	
	Gericht 2	Nudel mit Sauce Bolognese (u. a. Hackfleischsoße, Schweine- und Rindfleisch mit Tomaten) 3276 kJ, 783 kcal (A1, G, I, J, L)	Weißkrautsalat 234 kJ, 56 kcal (3); ovo-lacto-vegetarisch
	Gericht 3	Matjessalat mit Pellkartoffeln 2628 kJ, 628 kcal (3, 10, D, G)	
	Dessert	Apfel 410 kJ, 98 kcal (12)	
<b>Dienstag</b>	Gericht 1*	Hacksteak, Porreeerahmgemüse, Kartoffeln 3431 kJ, 820 kcal (1, A1, G, I)	
	Gericht 2	Blumenkohl-Knusper-Schnitzel, Kohlrabi-Möhren-Gemüse, Kartoffeln 3004 kJ, 718 kcal (1, A1, C, G, I); ovo-lacto-vegetarisch	
	Gericht 3	Ratatouille mit Kartoffeltaschen (Tomate, Zucchini, Aubergine) 1443 kJ, 345 kcal (1, A1, G, J)	
	Dessert	Erdbeerjoghurt 389 kJ, 93 kcal (1, 2, G)	
<b>Mittwoch</b>	Gericht 1	Brokkolisuppe 971 kJ, 232 kcal (1, A1, G); ovo-lacto-vegetarisch	Eierkuchen mit Sauerkirschen 1515 kJ, 362 kcal (1, A1, C, G); ovo-lacto-vegetarisch
	Gericht 2*	gedünstetes Seehechtfilet mit Kräutersoße, Erbsen, Kartoffeln 2013 kJ, 481 kcal (1, 3, A1, D, F, G, I)	
	Gericht 3	Gemüsepfanne mit Putenbruststreifen (u. a. Zucchini, Paprika, Möhren), Kartoffeln 1749 kJ, 418 kcal (1, A1, G)	
	Dessert	H-Milch 1,5 %; 0,2 l 402 kJ, 96 kcal (G)	

## Speiseplan für die Woche vom 27.03.2023 – 31.03.2023

<b>Donnerstag</b>	Gericht 1	Schweinebraten mit Thymiansoße, gedünstete Möhren, Kartoffeln 2264 kJ, 541 kcal (1, A1, G, I, J)	
	Gericht 2*	Hähnerragout mit Möhren und Spargel, Reis 1565 kJ, 374 kcal (1, 3, A1, D, F, G, I)	Möhrensalat 251 kJ, 60 kcal (3); ovo-lacto-vegetarisch
	Gericht 3	Chili con Carne mit Rinderhackfleisch 1381 kJ, 330 kcal (1, A1, I, J)	
	Dessert	Obstsalat (Kiwi, Ananas, Trauben) 289 kJ, 69 kcal	
<b>Freitag</b>	Gericht 1*	Erbseintopf mit Wiener Würstchen (u. a. Schälerbsen, Kartoffeln, Möhren, Schweinefleisch) 1594 kJ, 381 kcal (2, 3, 4, I)	Vollkornbrot 247 kJ, 59 kcal (2, A1, A4)
	Gericht 2*	Italienischer Gemüseeintopf (u. a. Kartoffeln, Reis, Nudeln, Sellerie) 795 kJ, 190 kcal (I, L); ovo-lacto-vegetarisch	Vollkornbrot 247 kJ, 59 kcal (2, A1, A4)
	Gericht 3	Schweineschnitzel mit Kartoffelsalat 2038 kJ, 487 kcal (2, A1, C)	
	Dessert	Birne 326 kJ, 78 kcal	



Das Gericht 2 entspricht dem „DGE-Qualitätsstandard für die Betriebsverpflegung“ und wurde von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. zertifiziert.

Das Gericht mit \* gekennzeichnet ist laktose- oder glutenfrei erhältlich.  
Nur auf Vorbestellung erhältlich: laktosefrei, glutenfrei, ovo-lacto-vegetarisch.