

## Speiseplan für die Woche vom 18.01.2021 – 22.01.2021

<b>Montag</b>	Gericht 1*	Rindergulasch mit Nudeln 2745 kJ, 656 kcal (1, A1, G, I, J, L)	Bohnensalat 134 kJ, 32 kcal
	Gericht 2	pürierte Kartoffelsuppe (u. a. Kartoffeln, Möhren, Sellerie) 351 kJ, 84 kcal (I), ovo-lacto-vegetarisch	Germknödel mit warmer Vanillesoße 1197 kJ, 286 kcal (1, A1, C, G), ovo-lacto-vegetarisch
	Dessert	Apfel 410 kJ, 98 kcal (12)	
<b>Dienstag</b>	Gericht 1*	panierter Seehecht, Tomatenrahmsauce, Kartoffelpüree 1636 kJ, 391 kcal (1, 3, A1, D, G, I, J, L)	
	Gericht 2	Geschnetzeltes aus der Putenoberkeule, Spätzle 1293 kJ, 309 kcal (1, A1, G, I)	Rotkraut-Apfel-Salat 176 kJ, 42 kcal (3)
	Dessert	Kirschjoghurt 402 kJ, 96 kcal (1, 2, G)	
<b>Mittwoch</b>	Gericht 1	Schweineschnitzel, Mischgemüse (Erbsen, Möhren), Kartoffeln 2464 kJ, 589 kcal (1, A1, G)	
	Gericht 2	Chinapfanne süß-sauer mit Frühlingsrollen (Sojasprossen, Porree, Bambus, Paprika, Karotten) und Reis 1674 kJ, 400 kcal (1, 3, 7, A1, F, G, I), ovo-lacto-vegetarisch	
	Dessert	Banane 682 kJ, 163 kcal	

# Speiseplan für die Woche vom 18.01.2021 – 22.01.2021

<b>Donnerstag</b>	Gericht 1*	Hackfleischpfanne mit Gemüse, Kartoffeln (Rind- und Schweinefleisch, Zucchini, Paprika, Möhren) 1941 kJ, 464 kcal (1, A1, G)	
	Gericht 2	Kürbissuppe 486 kJ, 116 kcal (1, A1, G, I), ovo-lacto-vegetarisch	Grieß mit Sauerkirschen 2485 kJ, 594 kcal (1, 3, A1, G), ovo-lacto-vegetarisch
	Dessert	Schokopudding mit Vanillesoße 778 kJ, 186 kcal (1, G)	
<b>Freitag</b>	Gericht 1*	weißer Bohneneintopf mit Rauchfleisch (u. a. Bohnen, Kartoffeln, Schwein) 2088 kJ, 499 kcal (2, 3, I)	Vollkornbrot 247 kJ, 59 kcal (2, A1, A4)
	Gericht 2	Möhreneintopf (u. a. Kartoffeln, Möhren, Sellerie) 628 kJ, 150 kcal (2, A1, A4, I), ovo-lacto-vegetarisch	Vollkornbrot 247 kJ, 59 kcal (2, A1, A4)
	Dessert	Orange 380 kJ, 86 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.