

## Speiseplan für die Woche vom 29.01.2024 – 02.02.2024

<b>Montag</b>	Gericht 1	Schweineschnitzel mit Mischgemüse (Erbsen, Möhren), Kartoffeln 2310 kJ, 552 kcal (1, A1, G)	
	Gericht 2*	Gemüsebolognese mit Vollkornnudeln (u. a. Sellerie, Möhren, Tomaten) 996 kJ, 238 kcal (A1, G, I, J, L); ovo-lacto-vegetarisch	
	Gericht 3	vegetarische Bällchen in Käsesahnesoße, Kartoffeln 2046 kJ, 489 kcal (1, A1, G, I); ovo-lacto-vegetarisch	
	Dessert	Apfel 410 kJ, 98 kcal (12)	
<b>Dienstag</b>	Gericht 1*	Gulasch (Schweinefleisch) mit Kartoffeln 1946 kJ, 465 kcal (1, 10, A1, G, I, J, L)	
	Gericht 2	gebratenes Hokifilet (Tiefseehecht) mit Kräutersoße, Erbsen und Kartoffelpüree 1749 kJ, 418 kcal (1, 3, A1, D, F, G, I)	
	Gericht 3	Gemüsepfanne (Zucchini, Paprika, Möhren) mit Kartoffelröstis 1054 kJ, 252 kcal (1, A1, G); ovo-lacto-vegetarisch	
	Dessert	Erdbeerquark 548 kJ, 131 kcal (1, 2, G)	
<b>Mittwoch</b>	Gericht 1*	Hähnchenkeule mit Geflügelsoße, Apfelrotkohl, Kartoffeln 2833 kJ, 677 kcal (1, 3, 10, A1, D, F, G, I)	
	Gericht 2	gekochte Eier mit Senfsoße, Kartoffeln 1314 kJ, 314 kcal (1, 3, A1, C, G, I, J); ovo-lacto-vegetarisch	Möhren-Apfel-Salat 285 kJ, 68 kcal (3); ovo-lacto-vegetarisch
	Gericht 3	Fischsoljanka (u. a. Seelachswürfel, Paprika-, Möhren-, Porreestreifen) 2184 kJ, 522 kcal (1, 3, A1, D, F, G, I, J)	Brötchen 565 kJ, 135 kcal (A1)
	Dessert	H-Milch 1,5%, 0,2 l 402 kJ, 96 kcal (G)	

## Speiseplan für die Woche vom 29.01.2024 – 02.02.2024

<b>Donnerstag</b>	Gericht 1*	Nordische Hackfleischpfanne mit Porree (Schweine- und Rindfleisch), Kartoffeln 2130 kJ, 509 kcal (1, A1, G)	
	Gericht 2	Putengeschnetzeltes mit Pilzen und Reis 958 kJ, 229 kcal (1, A1, G, I)	Rotkrautsalat 146 kJ, 35 kcal; ovo-lacto-vegetarisch
	Gericht 3	Matjessalat mit Pellkartoffeln 2628 kJ, 628 kcal (3, 10, D, G)	
	Dessert	Birne 326 kJ, 78 kcal	
<b>Freitag</b>	Gericht 1	Erbseintopf mit Wiener Würstchen (Schweinefleisch, Schälerbsen, Kartoffeln, Möhren) 1962 kJ, 469 kcal (2, 3, 4, 7, I)	Vollkornbrot 247 kJ, 59 kcal (2, A1, A4)
	Gericht 2*	Italienischer Gemüseintopf (u. a. Kartoffeln, Reis, Nudeln, Sellerie) 565 kJ, 135 kcal (I, L); ovo-lacto-vegetarisch	Vollkornbrot 247 kJ, 59 kcal (2, A1, A4)
	Gericht 3	Rinderbraten mit Soße, Rotkohl und Kartoffeln 2607 kJ, 623 kcal (1, 3, 10, A1, G, I, J)	
	Dessert	Vanillepudding 402 kJ, 96 kcal (G)	



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.