

# Speiseplan für die Woche vom 09.12.2024 – 13.12.2024

<b>Montag</b>	Gericht 1*	Rindfleisch-Gemüse-Pfanne (u. a. Aubergine, Zucchini, Paprika), Kartoffeln 2096 kJ, 501 kcal (1, 3, A1, G)	
	Gericht 2	Nudeln mit Wurstgulasch (Schweinefleisch) 2853 kJ, 682 kcal (2, 3, 7, A1, I, J)	Chinakohlsalat mit Ananas und Joghurtdressing 406 kJ, 97 kcal (3, G); ovo-lacto-vegetarisch
	Gericht 3	Chinapfanne süß sauer mit Frühlingsröllchen und Reis 1439 kJ, 344 kcal (1, 3, A1, F, I); ovo-lacto-vegetarisch	
	Dessert	Apfel 410 kJ, 98 kcal (12)	
<b>Dienstag</b>	Gericht 1*	gedämpfter Kasseler Kamm mit Grünkohl und Kartoffeln 2506 kJ, 599 kcal (1, 2, 3, A1, G, I)	
	Gericht 2	gebratenes Makrelenfilet mit Möhrenrahmgemüse und Kartoffeln 2393 kJ, 572 kcal (3, A1, D, G, I)	
	Gericht 3	Eieromelette mit Spinat und Kartoffeln 2615 kJ, 625 kcal (1, 2, A1, C, G, I); ovo-lacto-vegetarisch	
	Dessert	Heidelbeerjoghurt 268 kJ, 64 kcal (1, G)	
<b>Mittwoch</b>	Gericht 1*	Bratwurst (Schweinefleisch) mit Bayrisch Kraut (Weißkohl, Schweinebauchspeck), Kartoffeln 2648 kJ, 633 kcal (1, 2, 3, 7, A1, G, I)	
	Gericht 2	Tomaten-Gemüseragout (Tomate, Zucchini, Paprika, Möhren) mit Spätzle 1393 kJ, 333 kcal (1, A1, G, I); ovo-lacto-vegetarisch	
	Gericht 3	Heringssalat mit Apfel-Zwiebel-Sauerrahm, Pellkartoffeln 2628 kJ, 628 kcal (3, 10, D, G)	
	Dessert	H-Milch 1,5%, 0,2 l 402 kJ, 96 kcal (G)	

# Speiseplan für die Woche vom 09.12.2024 – 13.12.2024

<b>Donnerstag</b>	Gericht 1*	Schweineschnitzel mit Champignons und Bratkartoffeln 3293 kJ, 787 kcal (1, 2, 3, A1, G, I, L)	
	Gericht 2	vegetarische Bällchen mit Tomatenrahmsoße, Kartoffel-Erbсен-Püree 1623 kJ, 388 kcal (1, 3, A1, G, I, J, L); ovo-lacto-vegetarisch	Gurkensalat 218 kJ, 52 kcal); ovo-lacto-vegetarisch
	Gericht 3	Alaska-Seelachsfilet gebacken, mit Remouladensoße, Bratkartoffeln 2946 kJ, 704 kcal (2, 3, 10, A1, C, D, G, J)	
	Dessert	Kiwi 342 kJ, 81 kcal	
<b>Freitag</b>	Gericht 1*	Chili con Carne mit Rinderhackfleisch (u. a. Mais, rote Bohnen) 1381 kJ, 330 kcal (1, A1, I, J)	Vollkornbrot 247 kJ, 59 kcal (2, A1, A4)
	Gericht 2*	Möhreneintopf (u. a. Kartoffeln, Sellerie) 460 kJ, 110 kcal (I); ovo-lacto-vegetarisch	Vollkornbrot 247 kJ, 59 kcal (2, A1, A4)
	Gericht 3	Hähnchenkeule mit Geflügelsoße, Apfelrotkohl, Kartoffeln 2833 kJ, 677 kcal (1, 3, 10, A1, D, F, G, I)	
	Dessert	Eisbecher Vanille / Schoko 715 kJ, 171 kcal (1, 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.