

# IMMANUEL ALBERTINEN KOCHT

Wir wünschen guten Appetit




## Ihre Speisekarte

von Montag, 20. Februar 2023

bis Sonntag, 26. Februar 2023

KW 8

### MONTAG

- Paniertes Schweineschnitzel  80 g, 190 kcal, EW 17,2 g, KH 11,4 g, Fett 8,4 g · 1a
- Soße zum Braten  100 ml, 52 kcal, EW 1,9 g, KH 1,5 g, Fett 4,4 g
- Hirsebratling  100 g, 152 kcal, EW 4,7 g, KH 28,8 g, Fett 1,7 g · 1a, 1d, 9

je Hauptkomponente




€ 2,30

### DIENSTAG

- Wurstgulasch  200 g, 239 kcal, EW 15,4 g, KH 9,3 g, Fett 15,5 g · 10, A, K, Ph, Pö
- Austernseitling - Pfanne  200 g, 121 kcal, EW 6,1 g, KH 7,0 g, Fett 7,1 g · 6


je Beilage

€ 1,10

- Spirelli  160 g, 256 kcal, EW 6,0 g, KH 35,5 g, Fett 9,7 g · 1a
- Salzkartoffeln  160 g, 110 kcal, EW 3,2 g, KH 22,9 g, Fett 0,2 g
- Vollkornreis  120 g, 139 kcal, EW 2,8 g, KH 29,6 g, Fett 0,8 g





- Salzkartoffeln  160 g, 110 kcal, EW 3,2 g, KH 22,9 g, Fett 0,2 g
- Spirelli  160 g, 256 kcal, EW 6,0 g, KH 35,5 g, Fett 9,7 g · 1a

### MITTWOCH

- Schlemmerfischfilet Bordelaise 160 g, 280 kcal, EW 26,0 g, KH 10,6 g, Fett 14,8 g · 1a, 4
- mit Kräutersoße 100 g, 58 kcal, EW 0,7 g, KH 3,5 g, Fett 4,7 g · lactosefrei verfügbar · 7
- fruchtiges Tofugeschnetzeltes  321 kcal, 14,5 g, KH 11,8 g, Fett 23,7 g · 6, 8d


je Gemüse / Salat



€ 1,10

- Gemischter Blattsalat  65 g, 42 kcal, EW 1,7 g, KH 2,9 g, Fett 2,4 g · 7, 10
- Mischgemüse.  100 g, 47 kcal, EW 2,7 g, KH 6,1 g, Fett 1,2 g, Erbsen, Möhren
- Ratatouille  130 g, 104 kcal, EW 1,5 g, KH 4,2 g, Fett 7,7 g
- Brokkoli  100 g, 80 kcal, EW 4,7 g, KH 5,2 g, Fett 5,2 g, naturell


- Gemischter Blattsalat  65 g, 42 kcal, EW 1,7 g, KH 2,9 g, Fett 2,4 g · 7, 10
- Feine grüne Erbsen  100 g, 82 kcal, EW 6,5 g, KH 13,4 g, Fett 0,6 g, naturell

- Salzkartoffeln  160 g, 110 kcal, EW 3,2 g, KH 22,9 g, Fett 0,2 g
- Gemüse Couscous  160 g, 121 kcal, EW 3,4 g, KH 17,4 g, Fett 4,3 g · 1a, 9
- Kartoffelpüree 160 g, 97 kcal, EW 3,0 g, KH 15,0 g, Fett 3,0 g

- Ebyl-Gemüsepfanne mit Balkankäse  320 kcal, EW 15,9 g, KH 41,4 g, Fett 8,5 g · 1a, 7, 9
- Kokos-Karottensoße  100 ml, 83 kcal, EW 0,4 g, KH 6,3 g, Fett 6,3 g · 6

- Kaiserschmarrn mit Apfelmarmelade  300 g, 829 kcal, EW 22,4 g, KH 96,5 g, Fett 38,6 g · 1a, 3, 7
- Gemüsetopf mit Tofu  278 kcal, EW 12,8 g, KH 26,8 g, Fett 12,6 g · 6, 9

### DONNERSTAG


- 2 Geflügelklößchen 3 St., 230 kcal, EW 15,9 g, KH 9,0 g, Fett 14,5 g · Fleisch fein zerkleinert · 1a, 3
- Kräutersoße  100 ml, 58 kcal, EW 0,7 g, KH 3,5 g, Fett 4,7 g · lactosefrei · 6
- Gerstenfrikadelle  1c, 1d, 6, 8a




- Salzkartoffeln  160 g, 110 kcal, EW 3,2 g, KH 22,9 g, Fett 0,2 g
- Kartoffelpüree  160 g, 93 kcal, EW 2,7 g, KH 19,4 g, Fett 0,2 g · 7
- Gemüsevollkornreis  120 g, 150 kcal, EW 3,8 g, KH 29,6 g, Fett 1,0 g · 9

- Gemischter Blattsalat  65 g, 42 kcal, EW 1,7 g, KH 2,9 g, Fett 2,4 g · 7, 10
- Kohlrabi-Karottengemüse 100 g, 31 kcal, EW 1,45 g, KH 5,7 g, Fett 0,1 g · A
- Blumenkohl, Brokkoli, Möhregemüse in Rahm  160 g, 220 kcal, EW 2,5 g, KH 8,2g, Fett 20,9 g, Blumenkohl, Möhren, Brokkoli · 6

- Gemüse-Geflügeltopf mit Nudeln 1a, 3, 7, 9

### FREITAG

- Gedünsteter Seefisch  MSC 150 g, 123 kcal, EW 27,4 g, KH 3,6 g, Fett 1,4 g · 4, A
- Senfsoße  100 ml, 52 kcal, EW 1,4 g, KH 14,4 g, Fett 8,3 g · 10
- Kohlroulade  1 St., 398 kcal, EW 9,6 g, KH 8,1 g, Fett 35,1 g · Fleisch fein zerkleinert · 1a, 3, 6, 7, 9, 10
- Kümmelsoße  130 g, 91 kcal, EW 1,5 g, KH 6,8 g, Fett 6,2 g · 1a
- gratinierte Tomaten-Tofuschnitte  343 kcal, EW 23,5 g, KH 2,2 g, Fett 0,8 g · 6
- Kürbis-Zitronensoße  100 g, 32 kcal, EW 0,4 g, KH 2,3 g, Fett 2,4 g · lactosefrei verfügbar · 1a, 6
- Vollkornreis  120 g, 139 kcal, EW 2,8 g, KH 29,6 g, Fett 0,8 g
- Salzkartoffeln  160 g, 110 kcal, EW 3,2 g, KH 22,9 g, Fett 0,2 g
- Kräuterhirse  73 kcal, EW 2,2 g, KH 14,1 g, Fett 0,8 g

**LEGENDE:** 1) enthält glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, 1a) Weizen, 1c) Gerste, 1d) Hafer, 3) enthält Eier und Eierzeugnisse, 4) enthält Fisch und Fischerzeugnisse, 6) enthält Soja und Sojaerzeugnisse, 7) enthält Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Lactose), 8) enthält Schalenfrüchte sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, 8a) Mandeln, 8d) Cashewnüsse, 9) enthält Sellerie und Sellerieerzeugnisse, 10) enthält Senf und Senferzeugnisse, A) mit Antioxidationsmitteln, K) mit Konservierungsstoffen, Ph) mit Phosphat, Pö) mit Nitritpökelsalz und Nitrat, 26) mit Jodsalt, kcal = Kilocalorien, EW = Eiweiß, KH = Kohlenhydrate, \* kann Spuren enthalten von,  Vegetarisch,  Vegan,  enthält Schweinefleisch, MSC Fisch aus nachhaltiger Fischerei Die Speisen werden mit Oliven- und Rapsöl zubereitet. Kreuzkontaminationen können nicht ausgeschlossen werden.

Änderungen vorbehalten!