



Woche 1	Vollkost	Leichte Vollkost	Vegetarische Kost
<b>Montag 03.01.2022</b>	Gebratenes Schweinesteak mit Champignonrahmsoße, Prinzessbohnen und Kartoffeln Nährwert: 396 kcal / Allergene: 1,3,6,7,9,10,c	Schollenfilet mit Gemüse-Dillrahmsoße dazu Wildreismix Nährwert: 327 kcal / Allergene: 4,7,9,p	Gefüllter Gemüsecrêpe mit Kräuter-Spinatsoße Nährwert: 394 kcal / Allergene: 1,3,6,7,8,9,10
<b>Dienstag 04.01.2022</b>	Rinderbraten mit Backpflaumensoße, Rosenkohl und Kartoffeln Nährwert: 330 kcal / Allergene: 1,3,6,7,9,10,b	Hühner-Nudeleintopf mit buntem Gemüse dazu Vollkornbrot Nährwert: 412 kcal / Allergene: 1,3,6,7,8,9,10,11	Schnitzel mit Käsefüllung, mit Grillgemüse und Kartoffelpüree Nährwert: 380 kcal / Allergene: 1,3,7,9,a,p
<b>Mittwoch 05.01.2022</b>	Jägerschnitzel mit Tomatensoße und Nudeln Nährwert: 877 kcal / Allergene: 1,3,6,7,10,b,a,b,c,h	Züricher Rindergeschnetzeltes mit Wildreismix Nährwert: 364 kcal / Allergene: 1,3,7,9,10,c	Gekochte Eier mit Senfsoße, Kartoffeln und Rotkrautsalat Nährwert: 430 kcal / Allergene: 3,7,10,b,c
<b>Donnerstag 06.01.2022</b>	Grünkohleintopf mit Rauchwurst, dazu Vollkornbrot Nährwert: 492 kcal / Allergene: 1,6,7,8,9,10,11	Königsberger Klopse mit feiner Kapernsoße und Kartoffeln, Rote Bete Salat Nährwert: 554 kcal / Allergene: 3,7,i	Kartoffelpuffer mit Apfelsmus und Zimt & Zucker Nährwert: 587 kcal / Allergene: 1,3,c
<b>Freitag 07.01.2022</b>	Gebratenes Seelachsfilet "Müllerin Art", mit Kartoffel-Kürbispüree und Gurkensalat Nährwert: 438 kcal / Allergene: 1,4,7,9,10,p	Schweinegeschnetzeltes dazu Möhren und Reis Nährwert: 338 kcal / Allergene: 1,3,7,9	Tortellini mit Ratatouille in Tomatensoße Nährwert: 707 kcal / Allergene: 1,3,6,7,9
<b>Samstag 08.01.2022</b>	Wirsingroulade mit Bratensoße und Kartoffeln Nährwert: 352 kcal / Allergene: 1,9,10,p	Hähnchenbrustfilet mit Basilikumrahmsoße, Brokkoli und Kartoffeln Nährwert: 317 kcal / Allergene: 1,9	Grünkerneintopf mit Gemüse, dazu Vollkornbrot Nährwert: 299 kcal / Allergene: 1,6,7,8,11
<b>Sonntag 09.01.2022</b>	Rindergulasch mit Apfel-Rotkohl und Kartoffeln Nährwert: 420 kcal / Allergene: 1,6,9	Putenbruststeak mit Rahmsoße Gemüsemix und Kartoffeln Nährwert: 266 kcal / Allergene:	Pikantes Chili sin Carne mit Bohnen, Mais und Reis Nährwert: 243 kcal / Allergene: 6,9

<p>Alternativ können Sie täglich das Schnitzelgericht oder eine Süßspeise wählen. Zu jeder Mittagsmahlzeit bieten wir Ihnen ein täglich wechselndes Dessert oder frisches Obst an. Die Kennzahlen beziehen sich auf Zusatzstoffe oder Allergene und werden Ihnen durch die Verpflegungsmitarbeiter näher erläutert. Bei den genannten Nährwerten handelt es sich um kalkulatorische Durchschnittswerte. Für Fragen, Kritik und Anregungen stehen wir gern persönlich zur Verfügung oder Sie senden uns eine E-Mail: <a href="mailto:umrservice@umr-service.de">umrservice@umr-service.de</a></p>	<p>Schnitzel "Wiener Art" mit Mischgemüse und Kartoffeln Nährwert: 369 kcal / Allergene: 1,3,7,9,10</p>	<p>Milchreis / Eierpfannkuchen / Grießbrei mit Apfelsmus / Beerengrütze / Zimt &amp; Zucker Nährwert: ~400 kcal / Allergene: c,1,3,6,7</p>

**Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!**