



Woche 2	Vollkost	Leichte Vollkost	Vegetarische Kost
Montag 10.01.2022	Hähnchenschnitzel mit Käse überbacken, Wokgemüse, fruchtiger Currysoße und Reis Nährwert: 522 kcal / Allergene: 1,6,7,9	Ostseefischragout mit Brokkoli und Kartoffelpüree Nährwert: 235 kcal / Allergene: 1,2,3,4,6,7,9,10,p	Rührei mit Rahmspinat und Kartoffeln Nährwert: 374 kcal / Allergene: 1,3,7,p
Dienstag 11.01.2022	Erseneintopf mit Bockwurst Nährwert: 618 kcal / Allergene: 1,3,6,7,9,10	Geflügelbratwürstchen mit Bratensoße, Blumenkohl und Kartoffeln Nährwert: 391 kcal / Allergene: 1,6,7,9,10	Asiatische Nudelpfanne mit Mungobohnen, Paprika und Bambussprossen dazu süßsaure Soße Nährwert: 483 kcal / Allergene: 1,2,3,4,6,9,10,14,a
Mittwoch 12.01.2022	Rindergeschnetzeltes "Stroganoff" mit Reis Nährwert: 276 kcal / Allergene: 1,3,7,9,10,i	Hähnchenbrustfilet mit Kräuterrahmsoße, Gemüsemix und Spätzle Nährwert: 325 kcal / Allergene: 1,3,6,7,10	Gemüsebolognese mit Nudeln und geriebenem Hartkäse Nährwert: 429 kcal / Allergene: 1,3,6,b
Donnerstag 13.01.2022	Hacksteak mit Rahmwirsing und Kartoffeln Nährwert: 517 kcal / Allergene: 1,3,7,9,10,p	Mecklenburger Kartoffelsuppe mit Wiener Würstchen und Vollkornbrot Nährwert: 309 kcal / Allergene: 1,6,7,8,9,10,11,b,c,h	Gemüsepuffer mit Waldorfsalat Nährwert: 761 kcal / Allergene: 1,3,7,8,9,10,b,i
Freitag 14.01.2022	Gebratenes Dorschfilet mit Buttererbsen und Kartoffelpüree Nährwert: 455 kcal / Allergene: 1,4,6,7,9,10,p	Gekochtes Rindfleisch mit Meerrettichsoße, Kartoffeln und Rote Bete Salat Nährwert: 342 kcal / Allergene: 1,3,7,9,10,c,e,i	Schnitzel mit Käsefüllung, Leipziger Allerlei und Kartoffeln Nährwert: 353 kcal / Allergene: 1,3,7,a
Samstag 15.01.2022	Schmorkohl mit Kartoffeln, dazu Kürbissalat Nährwert: 341 kcal / Allergene: 1,7,i,p	Hähnchenbrustspieß mit gebundenem Mischgemüse und Kartoffelpüree Nährwert: 351 kcal / Allergene: 7,p	Gnocchi´s mit Tomaten-Basilikumsoße und mediterranem Gemüse Nährwert: 321 kcal / Allergene: 1,6,7,9,10,12,13
Sonntag 16.01.2022	Kasslerbraten mit Zwiebelsoße, Prinzessbohnen und Kartoffeln Nährwert: 320 kcal / Allergene: 1,3,6,7,8,9,10,11,12,13,b,c,h	Putenrahmgeschnetzeltes mit Möhren und Wildreis mix Nährwert: 378 kcal / Allergene: 7,9,10	Pikante Bulgurbällchen in Tomatensoße und Nudeln Nährwert: 479 kcal / Allergene: 1,6

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: umr-service@umr-service.de

**Schnitzel
mit Mischgemüse und Kartoffeln**

Nährwert: 369 kcal / Allergene: 1,3,7,9,10

**Milchreis / Eierpfannkuchen / Grießbrei mit
Apfelmus / Beerengrütze / Zimt & Zucker**

Nährwert: ~400 kcal / Allergene: c,1,3,6,7

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!