

**Speiseplan
vom 12.06. bis 18.06.2023**

Woche 1	Vollkost	Leichte Vollkost	Vegetarische Kost
Montag 12.06.2023	Gebratenes Schweinesteak mit Letscho und Kroketten Nährwert: 483 kcal / Allergene: 1,3,6,7,9,10	Fischroulade mit Gemüse-Dillrahmsoße dazu Reis Nährwert: 318 kcal / Allergene: 4,7,9,p	Soja-Frikassee mit Möhren, Spargel, Erbsen und Reis Nährwert: 381 kcal / Allergene: 1,3,6,7,9,10,12,c
Dienstag 13.06.2023	Rinderbraten mit Bratensoße, Brokkoli und Spätzle Nährwert: 363 kcal / Allergene: 1,3,6,10	Geflügelragout mit Champignons und Reis Nährwert: 330 kcal / Allergene: 1,3,7,9,10	Kartoffelpuffer mit Apfelmus und Zimt & Zucker Nährwert: 587 kcal / Allergene: 1,3,c
Mittwoch 14.06.2023	Jägerschnitzel mit Tomatensoße und Nudeln Nährwert: 778 kcal / Allergene: 1,3,6,7,9,10	Rindergulasch mit Broccoli und Kartoffeln Nährwert: 508 kcal / Allergene: 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,14	Gemüsebolognese mit Nudeln und geriebenem Hartkäse Nährwert: 430 kcal / Allergene: 1,3,6,7,b
Donnerstag 15.06.2023	Königsberger Klopse mit feiner Kapernsoße, Möhrengemüse und Kartoffeln Nährwert: 427 kcal / Allergene: 3,7,i	Currygeschnitzeltes mit Möhren und Reis Nährwert: 508 kcal / Allergene: 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,14	Käseschnitzel mit Grillgemüse und Kartoffelpüree Nährwert: 380 kcal / Allergene: 1,3,7,9,a,p
Freitag 16.06.2023	Gebratenes Kabeljaufilet mit Möhren, Dillsoße und Kartoffeln Nährwert: 353 kcal / Allergene: 1,3,4,7,9,10	Putenbrustfilet und Spargel in holländischer Soße und Kartoffeln Nährwert: 325 kcal / Allergene: 3,7	Nudeln mit Arrabiata-Tomatensoße Nährwert: 707 kcal / Allergene: 1,3,6,7,9
Samstag 17.06.2023	Grüner Bohnentopf mit Rindfleisch Nährwert: 235 kcal / Allergene: 1,3,6,7,9,10	Hühner- Nudleintopf Nährwert: 421 kcal / Allergene: 1,3,6,7,9,10	Gemüseintopf Nährwert: 536kcal / Allergene: 1,6,7,9,10,11,p
Sonntag 18.06.2023	Schnitzel "Wiener Art" mit Mischgemüse und Kartoffeln Nährwert: 369 kcal / Allergene: 1,3,7,9,10	Geflügelbratwürstchen mit Blumenkohl, Rahmsoße und Kartoffeln Nährwert: 384 kcal / Allergene: 1,6,7,9,10	Pikantes Chili sin Carne mit Bohnen, Mais und Reis Nährwert: 243 kcal / Allergene: 6,9

Alternativ können Sie täglich das Schmitzgericht oder eine Suppe 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 "Wiener Art" mit Mischgemüse und Kartoffeln Nährwert: 369 kcal / Allergene: 1,3,7,9,10	Milchreis mit Zimt & Zucker Nährwert: ~400 kcal / Allergene: c,1,3,6,7

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!