

Woche 3	Vollkost	Leichte Vollkost	Vegetarische Kost
Montag 17.01.2022	Wildlachs in Backteig mit Möhren, Kartoffelpüree und Remouladensoße Nährwert: 439 kcal / Allergene: 1,3,4,7,9,10,a,p	Geflügelfrikadelle mit Rahmsoße, Blumenkohl und Kartoffeln Nährwert: 301 kcal / Allergene: 1,3,6,7,9,10	Gefüllter Crêpe mit Feta und Rahmspinat Nährwert: 491 kcal / Allergene: 1,3,6,7,8,p
Dienstag 18.01.2022	Hähnchenkeulensteak mit Bratensoße, mit Apfel-Rotkohl und Kartoffeln Nährwert: 394 kcal / Allergene: 10	Tortellini in Schinken-Käsesoße dazu Möhrensalat Nährwert: 579 kcal / Allergene: 1,3,6,7,9,b,c,e	Kaiserschmarrn mit Zwetschgenröster Nährwert: 906 kcal / Allergene: 1,3,6,7,8
Mittwoch 19.01.2022	Frikadelle mit gebundenen Bohnen und Kartoffeln Nährwert: 410 kcal / Allergene: 1,3,7,9	Schweinerücken mit Bratensoße, Kaisergemüse und Spätzle Nährwert: 383 kcal / Allergene: 1,3,6,7,9,10	Sojabällchen mit feiner Kapernsoße und Kartoffeln, Rote Bete Salat Nährwert: 391 kcal / Allergene: 1,3,7,9,i
Donnerstag 20.01.2022	Nudeln Bolognese dazu geriebener Hartkäse Nährwert: 560 kcal / Allergene: 1,3,6,7,9,10,b	Geflügeleintopf mit Wurzelgemüse dazu Vollkornbrot Nährwert: 413 kcal / Allergene: 1,3,6,7,8,10,11	Kürbis-Chiabratling mit buntem Gemüse und pikanter Paprikasoße Nährwert: 304 kcal / Allergene: 1,6,7,9,10
Freitag 21.01.2022	Puten Cordon Bleu mit Leipziger Allerlei und Kartoffeln Nährwert: 430 kcal / Allergene: 1,3,7,9,10	Gedünstetes Seelachsfilet mit Senfsoße, Buttermöhren und Reis Nährwert: 306 kcal / Allergene: 1,3,4,6,7,9	Ravioli mit Pilzfüllung in Champignonrahmsoße Nährwert: 490 kcal / Allergene: 1,3,7,c
Samstag 22.01.2022	Pichelsteiner Eintopf mit Rauchfleisch dazu Vollkornbrot Nährwert: 277 kcal / Allergene: 1,3,6,7,8,9,10,11,c	Hühnerfrikassee mit Reis, dazu Möhrensalat Nährwert: 386 kcal / Allergene: 1,3,6,7,9,10,c,e	Schnitzel mit gebundenen Bohnen und Kartoffeln Nährwert: 271 kcal / Allergene: 1,3,7,10
Sonntag 23.01.2022	Leberkäse mit Sauerkraut und Kartoffelpüree dazu Senf Nährwert: 570 kcal / Allergene: 7,10,9,10,b,c,h,p	Rindergulasch mit Pilzen und Spätzle Nährwert: 393 kcal / Allergene: 1,3,6,7,9,10,c	Lasagne "Ricotta-Spinat" Nährwert: 461 kcal / Allergene: 1,3,6,7

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: umrservice@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!