

**Speiseplan  
vom 13.03. bis 19.03.2023**

<b>Woche 3</b>	<b>Vollkost</b>	<b>Leichte Vollkost</b>	<b>Vegetarische Kost</b>
<b>Montag 13.03.2023</b>	Kohlroulade mit Specksoße und Kartoffel  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	Couscouspfanne mit Paprikarahmsoße  Nährwert: 491 kcal / Allergene: 1,3,6,7,8,p
<b>Dienstag 14.03.2023</b>	Gegrilltes Fischfilet mit Ratatouille dazu Reis  Nährwert: 394 kcal / Allergene: 10	Rinderbraten mit Bratensoße, Kaisergemüse und Kartoffeln  Nährwert: 579 kcal / Allergene: 1,3,6,7,9,b,c,e	Kaiserschmarrn mit Zwetschgenröster  Nährwert: 906 kcal / Allergene: 1,3,6,7,8
<b>Mittwoch 15.03.2023</b>	Bratwurst mit Sauerkraut und Kartoffelpüree dazu Senf  Nährwert: 570 kcal / Allergene: 7,10,9,10,b,c,h,p	Hühnerfrikassee mit Reis  Nährwert: 383 kcal / Allergene: 1,3,6,7,9,10	Gemüsebolognese mit Nudeln und geriebenem Hartkäse  Nährwert: 391 kcal / Allergene: 1,3,7,9,i
<b>Donnerstag 16.03.2023</b>	Pfannenfrikadelle mit Rahmwirsing und Kartoffeln  Nährwert: 560 kcal / Allergene: 1,3,6,7,9,10,b	Schweinebraten mit Bratensoße, Blumenkohl und Spätzle  Nährwert: 413 kcal / Allergene: 1,3,6,7,8,10,11	Bulgurbefteki mit mediterranem Gemüse und würziger Tomatensoße  Nährwert: 304 kcal / Allergene: 1,6,7,9,10
<b>Freitag 17.03.2023</b>	Paniertes Putenschnitzel mit Leipziger Allerlei und Kartoffeln  Nährwert: 430 kcal / Allergene: 1,3,7,9,10	Gedünstetes Seelachsfilet mit Gemüsestreifen in Dillssoße und Kartoffel  Nährwert: 306 kcal / Allergene: 1,3,4,6,7,9	Ravioli mit Pilzfüllung in Champignonrahmsoße  Nährwert: 490 kcal / Allergene: 1,3,7,c
<b>Samstag 18.03.2023</b>	Erbseintopf mit Geflügelwiener  Nährwert: 277 kcal / Allergene: 1,3,6,7,8,9,10,11,c	Möhreintopf mit Rindfleisch  Nährwert: 386 kcal / Allergene: 1,3,6,7,9,10,c,e	Gemüseintopf  Nährwert: 392 kcal / Allergene: 9
<b>Sonntag 19.03.2023</b>	Schnitzel "Wiener Art" mit Mischgemüse und Kartoffeln  Nährwert: 369 kcal / Allergene: 1,3,7,9,10	Rindergulasch mit Brokkoli und Kartoffel  Nährwert: 393 kcal / Allergene: 1,3,6,7,9,10,c	Lasagne "Ricotta-Spinat" mit Gemüsesoße  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: <a href="mailto:umrservice@umr-service.de">umrservice@umr-service.de</a>		Schnitzel 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!**