

### Speiseplan vom 20.03. bis 26.03.2023

Woche 1	Vollkost	Leichte Vollkost	Vegetarische Kost
<b>Montag 20.03.2023</b>	Gebratenes Schweinesteak mit Champignonrahmsoße, Rosenkohl und Kartoffeln  Nährwert: 302 kcal / Allergene: 3,c	Hähnchenbrustfilet mit Rahmsoße, Brokkoli und Kartoffeln  Nährwert: 292 kcal / Allergene:	Knusper-Bagel mit Gemüse-Couscous und Kräuterquark  Nährwert: 420 kcal / Allergene: 1,7,9
<b>Dienstag 21.03.2023</b>	Rinderbraten mit Apfel-Rotkohl und Kartoffeln  Nährwert: 310 kcal / Allergene: 10,c,h	Seelachsfilet mit Gemüse-Dillrahmsoße und Reis  Nährwert: 367 kcal / Allergene: 4,7	Grillkäse, mit Mediteranem Gemüse und Kartoffelpüree  Nährwert: 466 kcal / Allergene: 7
<b>Mittwoch 22.03.2023</b>	Jägerschnitzel mit Tomatensoße und Nudeln  Nährwert: 524 kcal / Allergene: 1,h	Gekochte Eier mit Senfsoße, Karotten und Kartoffeln  Nährwert: 587 kcal / Allergene: 1,3,c	Asiatische Gemüse- Nudelpfanne und Süß-Saure-Soße  Nährwert: 546 kcal / Allergene: 1,6,a
<b>Donnerstag 23.03.2023</b>	Gyrospfanne mit Gemüsereis  Nährwert: 452 kcal / Allergene: 9	Tortellini in Schinken-Käsesoße  Nährwert: 433 kcal / Allergene: 1,3,7,b,c	Kartoffelpuffer mit Apfelmus und Zimt & Zucker  Nährwert: 587 kcal / Allergene: 1,3,c
<b>Freitag 24.03.2023</b>	Köhlerfilet in Knusperpanade mit Remouladensoße, Möhrengemüse und Kartoffelpüree  Nährwert: 479 kcal / Allergene: 1,3,4,7,10,a	Mediterraner Putenbraten mit Bratensoße, Kaisergemüse und Kartoffeln  Nährwert: 338 kcal / Allergene:	Tortellini mit Ratatouillegemüse in Tomatensoße  Nährwert: 403 kcal / Allergene: 1,3,7
<b>Samstag 25.03.2023</b>	Linseneintopf mit Wiener Würschen  Nährwert: 439 kcal / Allergene: 9,b,c,h	Hühner-Nudeleintopf mit buntem Gemüse  Nährwert: 419 kcal / Allergene: 1,2,9	Linseneintopf  Nährwert: 299 kcal / Allergene: 9
<b>Sonntag 26.03.2023</b>	Schnitzel "Wiener Art" mit Mischgemüse und Kartoffeln  Nährwert: 369 kcal / Allergene: 1,3,7,9,10	Putenbruststeak mit Rahmsoße Frühlingsgemüse und Kartoffeln  Nährwert: 342 kcal / Allergene:	Pikantes Chili sin Carne mit Bohnen, Mais und Reis  Nährwert: 402 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 mit Zimt &amp; Zucker  Nährwert: ~400 kcal / Allergene: c,1,3,6,7</p>

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!