

Woche 4	Vollkost	Leichte Vollkost	Vegetarische Kost
Montag 18.01.2021	Hähnchenbruststeak "Hawaii" ⁵⁶ mit fruchtiger Currysauce ^{1,3,16,50,52,56,58,59} und Wildreismix	Gedünstetes Seelachsfilet ⁵³ dazu gebundenes Möhrengemüse und Kartoffeln	Gemüsebolognese ⁵⁵ mit Nudeln ^{50,55} und geriebenem Hartkäse ^{2,52,56}
	Nährwert: 450 kcal	Nährwert: 245 kcal	Nährwert: 403 kcal
Dienstag 19.01.2021	Geflügelbratwurst ^{56,58} mit Soße ⁵⁹ dazu Sauerkraut ^{3,58} und Kartoffeln	Rindergulasch ^{1,16,50,52,55,56,58,59} mit Spätzle ^{50,52,55} und Wachsbohnsalat ⁹	Thailändische Gemüsepfanne mit Cashewkernen, Kokosmilch ^{1,16,50,52,54,55,56,57,58,59,61} und Wildreismix
	Nährwert: 464 kcal	Nährwert: 480 kcal	Nährwert: 416 kcal
Mittwoch 20.01.2021	Hacksteak "Croatia" ^{50,52,56} mit Letschogemüse dazu Langkornreis	Mecklenburger Kartoffelsuppe mit Bockwurst ^{2,3,8,58,59} , dazu Vollkornbrot ^{50,55,56,57,60}	Lasagne "Ricotta-Spinat" ^{50,53,55,56} in Kräutersauce ⁵⁸
	Nährwert: 524 kcal	Nährwert: 408 kcal	Nährwert: 475 kcal
Donnerstag 21.01.2021	Gebackener Seelachs in Reispanade ⁵³ mit Blattspinat in Rahm ^{1,8,16,50,56} dazu Kartoffeln	Rinderbraten ^{1,50,52,56,58,59} mit Bratensauce, dazu Blumenkohl ^{50,55,56,58,59} und Kartoffeln	Minestrone mit Tomaten, Muschelnudeln und viel Gemüse ^{16,50,52,56,58} dazu Vollkornbrot ^{50,55,56,57,60}
	Nährwert: 442 kcal	Nährwert: 284 kcal	Nährwert: 331 kcal
Freitag 22.01.2021	Erbseintopf mit Rauchfleisch ^{2,5} und Bockwurst ^{2,3,8,58,59} , dazu Vollkornbrot ^{50,55,56,57,60}	Gedünstetes Schollenfilet ^{16,53} mit Möhrenscheiben ^{50,55,56,58,59} , Dillrahmsauce ⁵⁶ und Wildreismix	Gemüseschnitzel ⁵⁰ mit Kräuterquark ⁵⁶ dazu Mischsalat ^{50,56,58} mit Joghurt dressing ^{52,56,58,59}
	Nährwert: 714 kcal	Nährwert: 324 kcal	Nährwert: 410 kcal
Samstag 23.01.2021	Asiatische Reispfanne ^{4,16,50,55,56,58,59} mit Teriyakispießen ⁵⁵	Putenrollbraten ^{8,16} mit Rahmsauce ⁵⁶ dazu Kaisergemüse ^{50,55,56,58,59} und Kartoffeln	Ratatouille mit Hirtenkäse ^{1,9,16,50} dazu Blätterteigtasche ^{50,52,55,56,57}
	Nährwert: 435 kcal	Nährwert: 268 kcal	Nährwert: 471 kcal
Sonntag 24.01.2021	Schweinesteak ^{50,52,56,58,59} mit Kräuterbutter ⁵⁶ Prinzessbohnen ^{50,55,56,58,59} und Rosmarinkartoffeln	Bunter Möhrengemüseintopf mit Rindfleisch ^{1,16,50,58} dazu Vollkornbrot ^{50,55,56,57,60}	Ravioli's mit Pilzfüllung ^{50,52,56} in Champignonrahmsauce ⁵⁶
	Nährwert: 440 kcal	Nährwert: 383 kcal	Nährwert: 435 kcal

Änderungen im Speiseplan aus aktuellem Anlass sind vorbehalten! Zusätzlich können Sie auch unser **Schnitzelgericht** oder aus unserem **Süßspeisenangebot** wählen. Weitere Informationen finden Sie auf der Rückseite. Zu jeder Mittagsmahlzeit bieten wir Ihnen unser täglich wechselndes Dessert oder frisches Obst an.

Die Kennzahlen beziehen sich auf Zusatzstoffe und Allergene, welche auf der Rückseite und in unserer Patientenbroschüre näher erläutert werden. Bei den angegebenen Nährwerten handelt es sich um kalkulatorische Durchschnittswerte. Für weitere Fragen, Kritik und Anregungen stehen wir Ihnen gerne persönlich während der Speisenabfrage oder unter der E-Mailadresse UMRService@umr-service.de zur Verfügung.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!