

Speiseplan Cafeteria vom 29.04. - 03.05.2024

	Vollkost	Vegetarische Kost	Aktionsmenü
Montag 29.04.2024	Überbackene Geflügelfrikadelle auf Ananas-Curry, dazu ein Kräuterrisotto <small>[834kcal][VK1:5,20 €][VK2:7,20 €] 1)4)31)18)20)21)31.1)</small>	Gemüse-Knusperschnitzel mit Kräutersoße und Sahne-Kartoffelpüree, dazu Krautsalat <small>[577kcal][VK1:4,15 €][VK2:6,15 €] 1)31)20)31.1)18)</small>	Spaghetti Bolognese vom Rind, dazu Reibekäse <small>[862kcal][VK1:5,20 €][VK2:7,20 €] 2)3)5)31)14)20)31.1)18)</small>
Dienstag 30.04.2024	Hähnchenbruststeak an Champignons a la creme und Salzkartoffeln <small>[411kcal][VK1:5,20 €][VK2:7,20 €] 3)1)31.1)1)2)3)18)</small> Bunter Salat vom Buffet <small>[77kcal][VK1:0,00 €][VK2:0,00 €] 3)18)</small>	Kräuter-Sahnequark, mit Butter und Dampfkartoffeln <small>[434kcal][VK1:4,15 €][VK2:6,15 €] 18)</small> Frischobst <small>[97kcal][VK:0,00 €] 7)</small>	Forellenfilet "Schwedische Art" dazu Kartoffelpüree mit Preiselbeeren <small>[983kcal][VK1:6,90 €][VK2:8,90 €] 2)7)31)18)15)31.1)</small>
Mittwoch 01.05.2024 Tag der Arbeit	Geöffnet ab 14:00 Uhr <small>[0kcal][VK1:0,00 €][VK2:0,00 €]</small>	Geöffnet ab 14:00 Uhr <small>[0kcal][VK1:0,00 €][VK2:0,00 €]</small>	Geöffnet ab 14:00 Uhr <small>[0kcal][VK1:0,00 €][VK2:0,00 €]</small>
Donnerstag 02.05.2024	Bratwurst mit Mischgemüse in Rahm, dazu Petersilienkartoffeln <small>[650kcal][VK1:4,15 €][VK2:6,15 €] 6)20)21)1)31)31.1)18)</small>	Farfalle-Nudeln mit Broccoli-Lachssoße <small>[788kcal][VK1:4,90 €][VK2:6,90 €] 31)31.1)15)18)</small>	Putengeschnitzeltes " Gyros Art", mit Currysoße und Gemüsereis <small>[849kcal][VK1:4,80 €][VK2:6,80 €] 1)31)20)31.1)18)</small>
Freitag 03.05.2024	Schweineschnitzel mit hausgemachten Kartoffelsalat <small>[938kcal][VK1:4,80 €][VK2:6,80 €] 14)21)31)31.1)</small>	Farfalle-Nudeln mit Spinatsoße <small>[513kcal][VK1:4,15 €][VK2:6,15 €] 31)31.1)1)20)18)</small>	Fischfilet -Asia- mit Chinagemüse und Zitronenreis <small>[1.137kcal][VK1:5,50 €][VK2:7,50 €] 2)31)15)17)20)22)31.1)</small>

Zusatzstoffe
 1) mit Farbstoff, 2) mit Konservierungsstoff, 3) mit Antioxidationsmittel, 4) mit Geschmacksverstärker, 5) Süßungsmittel, 6) mit Phosphat, 7) gewachst

Allergene
 14) Ei, 15) Fisch, 17) Soja, 18) Milch einschl. Laktose, 20) Sellerie, 21) Senf, 22) Sesam, 31) Glutenhaltige Getreide, 31.1) Weizen und Weizenerzeugnisse



			Nährwerte									
		Kalorien [kcal]	Joule [kJ]	Fett [g]	davon ges. Fettsäuren [g]	Kohlenhydrate [g]	davon Zucker [g]	Eiweiß [g]	Natrium [g]	Ballaststoffe [g]	Kochsalz [g]	co2e [g]
Überbackene Geflügelfrikadelle auf Ananas-Curry, dazu ein Kräuterrisotto	p.P.[495.112g]	834	3.489	43,06	18,89	75,71	16,09	34,37	0,39	0,00	4,48	0
	pro 100g	168	705	8,70	3,82	15,29	3,25	6,94	0,08	0,00	0,90	0
Geflügelfrikadelle 60g e	p.P.[121.002g]	165	692	6,98	1,89	6,00	0,36	19,20	0,00	0,00	1,68	0
	pro 100g	136	572	5,77	1,56	4,96	0,30	15,87	0,00	0,00	1,39	0
Ananas-Curry	p.P.[156.11g]	403	1.673	33,15	16,51	15,71	15,42	10,02	0,00	0,00	1,80	0
	pro 100g	258	1.072	21,24	10,57	10,06	9,88	6,42	0,00	0,00	1,16	0
Risotto 1	p.P.[218g]	266	1.124	2,92	0,49	53,99	0,31	5,15	0,39	0,00	1,00	0
	pro 100g	122	516	1,34	0,23	24,77	0,14	2,36	0,18	0,00	0,46	0
Gemüse-Knusperschnitzel mit Kräutersoße und Sahne-Kartoffelpüree, dazu Krautsalat	p.P.[511g]	577	2.405	19,83	11,08	33,32	7,87	6,10	1,36	0,02	5,67	0
	pro 100g	113	471	3,88	2,17	6,52	1,54	1,19	0,27	0,00	1,11	0
Sahne Kartoffelpüree e	p.P.[122g]	173	721	5,80	3,57	23,92	2,72	4,25	0,39	0,00	2,32	0
	pro 100g	142	591	4,75	2,93	19,61	2,23	3,48	0,32	0,00	1,90	0
*Petersiliensoße	p.P.[139g]	141	581	12,02	7,23	6,08	1,85	1,80	0,78	0,00	2,86	0
	pro 100g	101	418	8,65	5,20	4,37	1,33	1,29	0,56	0,00	2,05	0
k Weißkrautsalat hausgemacht	p.P.[100g]	57	237	2,01	0,28	3,32	3,30	0,05	0,19	0,02	0,49	0
	pro 100g	57	237	2,01	0,28	3,32	3,30	0,05	0,19	0,02	0,49	0
.Spinat Dinkel-Plätzchen	p.P.[150g]	207	866	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	pro 100g	138	577	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Spaghetti Bolognese vom Rind, dazu Reibekäse	p.P.[655g]	862	3.627	34,07	11,45	93,64	7,32	40,99	4,27	0,28	13,03	0
	pro 100g	132	554	5,20	1,75	14,30	1,12	6,26	0,65	0,04	1,99	0
Gabelspaghetti für Bollognese	p.P.[381g]	454	1.921	4,80	0,72	86,40	3,60	14,40	3,11	0,00	7,90	0
	pro 100g	119	504	1,26	0,19	22,68	0,94	3,78	0,82	0,00	2,07	0
Sauce Bolognese Rind e	p.P.[274g]	408	1.707	29,27	10,73	7,24	3,72	26,59	1,17	0,28	5,14	0
	pro 100g	149	623	10,68	3,91	2,64	1,36	9,71	0,43	0,10	1,88	0
Hähnchenbruststeak an Champignons a la creme und Salzkartoffeln	p.P.[817.002g]	411	1.711	26,64	6,29	7,75	2,03	31,12	1,55	0,00	6,46	0
	pro 100g	50	209	3,26	0,77	0,95	0,25	3,81	0,19	0,00	0,79	0

			Nährwerte										
			Kalorien [kcal]	Joule [kJ]	Fett [g]	davon ges. Fettsäuren [g]	Kohlenhydrate [g]	davon Zucker [g]	Eiweiß [g]	Natrium [g]	Ballaststoffe [g]	Kochsalz [g]	co2e [g]
Hähnchenbruststeak natur, mit Champignons p.P.	p.P.	[343.002g]	411	1.711	26,64	6,29	7,75	2,03	31,12	0,39	0,00	3,50	0
		pro 100g	120	499	7,77	1,83	2,26	0,59	9,07	0,11	0,00	1,02	0
Kartoffeln ganz ellmann	p.P.	[474g]	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,17	0,00	2,96	0
		pro 100g	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,00	0,62	0
Bunter Salat vom Buffet	p.P.	[71.01g]	77	319	5,46	0,59	5,58	4,73	0,88	0,00	0,00	0,52	0
		pro 100g	108	449	7,69	0,82	7,86	6,67	1,25	0,00	0,00	0,73	0
Bunter Salat vom Bufett	p.P.	[71.01g]	77	319	5,46	0,59	5,58	4,73	0,88	0,00	0,00	0,52	0
		pro 100g	108	449	7,69	0,82	7,86	6,67	1,25	0,00	0,00	0,73	0
Kräuter-Sahnequark, mit Butter und Dampfkartoffeln	p.P.	[744g]	434	1.817	14,99	10,02	46,87	9,46	23,57	1,94	0,11	5,12	0
		pro 100g	58	244	2,01	1,35	6,30	1,27	3,17	0,26	0,01	0,69	0
Kartoffeln	p.P.	[503g]	183	769	0,00	0,00	39,00	1,75	4,75	0,78	0,00	1,97	0
		pro 100g	36	153	0,00	0,00	7,75	0,35	0,94	0,15	0,00	0,39	0
k Kräutersahnequark mit Butterosette	p.P.	[241g]	251	1.048	14,99	10,02	7,87	7,71	18,82	1,17	0,11	3,14	0
		pro 100g	104	435	6,22	4,16	3,27	3,20	7,81	0,48	0,04	1,30	0
Frischobst	p.P.	[140g]	97	406	0,24	0,03	5,79	5,37	0,48	0,00	0,00	0,00	0
		pro 100g	69	290	0,17	0,02	4,14	3,84	0,34	0,00	0,00	0,00	0
Frischobst e Mischrezeptur	p.P.	[140g]	97	406	0,24	0,03	5,79	5,37	0,48	0,00	0,00	0,00	0
		pro 100g	69	290	0,17	0,02	4,14	3,84	0,34	0,00	0,00	0,00	0
Forellenfilet "Schwedische Art" dazu Kartoffelpüree mit Preiselbeeren	p.P.	[501g]	983	4.092	56,94	35,80	56,17	19,97	37,35	0,00	0,00	4,32	0
		pro 100g	196	817	11,37	7,15	11,21	3,99	7,46	0,00	0,00	0,86	0
Forellenfilet "Schwedische Art"	p.P.	[501g]	983	4.092	56,94	35,80	56,17	19,97	37,35	0,00	0,00	4,32	0
		pro 100g	196	817	11,37	7,15	11,21	3,99	7,46	0,00	0,00	0,86	0
Geöffnet ab 14:00 Uhr	p.P.	[0g]	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
		pro 100g	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Bratwurst mit Mischgemüse in Rahm, dazu Petersilienkartoffeln	p.P.	[539g]	650	2.690	58,43	20,41	12,75	6,67	16,33	0,39	0,00	3,71	0
		pro 100g	121	499	10,84	3,79	2,37	1,24	3,03	0,07	0,00	0,69	0

		Nährwerte										
		Kalorien [kcal]	Joule [kJ]	Fett [g]	davon ges. Fettsäuren [g]	Kohlenhydrate [g]	davon Zucker [g]	Eiweiß [g]	Natrium [g]	Ballaststoffe [g]	Kochsalz [g]	co2e [g]
eBratwurst	p.P.[105g]	403	1.669	39,00	8,25	1,40	0,60	11,90	0,00	0,00	2,70	0
	pro 100g	384	1.590	37,14	7,85	1,33	0,57	11,33	0,00	0,00	2,57	0
Mischgemüse in Rahm	p.P.[217g]	134	556	7,05	3,46	11,24	5,97	4,34	0,39	0,00	1,01	0
	pro 100g	62	256	3,25	1,59	5,18	2,75	2,00	0,18	0,00	0,46	0
Schwenkkartoffeln mit Petersilie und Butter	p.P.[217g]	113	465	12,38	8,70	0,11	0,11	0,09	0,00	0,00	0,00	0
	pro 100g	52	214	5,70	4,01	0,05	0,05	0,04	0,00	0,00	0,00	0
Farfalle-Nudeln mit Broccoli-Lachssoße	p.P.[667g]	788	3.295	37,11	18,42	78,27	5,79	29,11	3,11	0,00	11,87	0
	pro 100g	118	494	5,56	2,76	11,73	0,87	4,36	0,47	0,00	1,78	0
Farfalle Nudeln Beilage e	p.P.[361g]	383	1.619	4,50	0,64	72,00	3,00	12,00	3,11	0,00	7,90	0
	pro 100g	106	448	1,25	0,18	19,94	0,83	3,32	0,86	0,00	2,19	0
*Broccoli-Lachssoße	p.P.[306g]	405	1.676	32,61	17,78	6,27	2,79	17,11	0,00	0,00	3,98	0
	pro 100g	132	548	10,66	5,81	2,05	0,91	5,59	0,00	0,00	1,30	0
Putengeschnetzeltes " Gyros Art", mit Currysoße und Gemüsereis	p.P.[441.022g]	849	3.539	52,32	19,84	51,78	3,99	41,34	0,39	0,00	6,68	0
	pro 100g	193	802	11,86	4,50	11,74	0,90	9,37	0,09	0,00	1,52	0
Putengeschnetzeltes Gyros Art, e frisch	p.P.[190.02g]	362	1.506	24,22	4,29	1,98	1,44	34,56	0,00	0,00	2,16	0
	pro 100g	190	792	12,75	2,26	1,04	0,76	18,19	0,00	0,00	1,14	0
Currysoße warm 120ml	p.P.[143g]	257	1.056	26,20	15,09	3,98	1,39	0,88	0,39	0,00	1,55	0
	pro 100g	180	739	18,32	10,55	2,78	0,97	0,61	0,27	0,00	1,08	0
Gemüsereis e	p.P.[108.002g]	230	976	1,90	0,46	45,82	1,16	5,90	0,00	0,00	2,97	0
	pro 100g	213	904	1,76	0,43	42,43	1,07	5,46	0,00	0,00	2,75	0
Schweineschnitzel mit hausgemachten Kartoffelsalat	p.P.[425.95g]	938	3.905	67,69	5,82	54,40	13,26	25,36	0,00	0,00	5,48	0
	pro 100g	220	917	15,89	1,37	12,77	3,11	5,95	0,00	0,00	1,29	0
Portion Kartoffelsalat e	p.P.[266g]	476	1.982	35,30	3,13	33,41	11,17	4,37	0,00	0,00	3,52	0
	pro 100g	179	745	13,27	1,17	12,56	4,20	1,64	0,00	0,00	1,32	0
eSchweineschnitzel paniert 150 TK	p.P.[159.95g]	462	1.924	32,40	2,70	20,99	2,10	20,99	0,00	0,00	1,96	0
	pro 100g	289	1.203	20,25	1,69	13,12	1,31	13,12	0,00	0,00	1,22	0

		Nährwerte										
		Kalorien [kcal]	Joule [kJ]	Fett [g]	davon ges. Fettsäuren [g]	Kohlenhydrate [g]	davon Zucker [g]	Eiweiß [g]	Natrium [g]	Ballaststoffe [g]	Kochsalz [g]	co2e [g]
Farfalle-Nudeln mit Spinatsoße	p.P.[655g]	513	2.156	14,31	6,24	76,61	4,89	18,83	4,39	4,32	10,90	0
	pro 100g	78	329	2,18	0,95	11,70	0,75	2,88	0,67	0,66	1,66	0
Farfalle Nudeln Beilage e	p.P.[361g]	383	1.619	4,50	0,64	72,00	3,00	12,00	3,11	0,00	7,90	0
	pro 100g	106	448	1,25	0,18	19,94	0,83	3,32	0,86	0,00	2,19	0
Rahmspinat e	p.P.[294g]	130	537	9,81	5,60	4,61	1,89	6,83	1,28	4,32	3,00	0
	pro 100g	44	182	3,34	1,90	1,57	0,64	2,32	0,43	1,47	1,02	0
Fischfilet -Asia- mit Chinagemüse und Zitronenreis	p.P.[630g]	1.137	4.716	73,72	8,69	78,57	2,46	37,81	0,00	1,05	5,84	0
	pro 100g	180	749	11,70	1,38	12,47	0,39	6,00	0,00	0,17	0,93	0
Fischfilet "Asia" e	p.P.[205g]	464	1.925	31,88	2,84	15,24	0,39	28,89	0,00	0,00	2,06	0
	pro 100g	226	939	15,55	1,39	7,44	0,19	14,09	0,00	0,00	1,01	0
Chinagemüse e	p.P.[198g]	331	1.365	30,69	5,12	9,17	1,40	2,94	0,00	0,00	1,81	0
	pro 100g	167	689	15,50	2,59	4,63	0,70	1,49	0,00	0,00	0,91	0
Zitronenreis e	p.P.[227g]	343	1.427	11,16	0,72	54,16	0,67	5,98	0,00	1,05	1,97	0
	pro 100g	151	628	4,91	0,32	23,86	0,30	2,64	0,00	0,46	0,87	0