

Speiseplan Cafeteria vom 15.04. - 19.04.2024

	Vollkost	Vegetarische Kost	Aktionsmenü
Montag 15.04.2024	<p>Königsberger Kochklops in Kapernsoße, dazu Dampfkartoffeln [405kcal][VK1:4,15 €][VK2:6,15 €] 1)31)14)31.1)18)</p> <p>Gurkensalat [35kcal][VK:0,00 €]</p>	<p>Nudeln mit Tomatenfruchtsoße, dazu Reibekäse [509kcal][VK1:4,15 €][VK2:6,15 €] 1)8)31)14)31.1)</p> <p>Gurkensalat [35kcal][VK:0,00 €]</p>	<p>Ungarisches Rindergulasch, dazu Kräuterspätzle [822kcal][VK1:5,80 €][VK2:7,80 €] 5)31)14)31.1)18)</p>
Dienstag 16.04.2024	<p>Gefüllte Tortellini mit Rind und Schwein, an Gorgonzolasoße [939kcal][VK1:4,80 €][VK2:6,80 €] 2)41)31)14)31.1)18)</p> <p>Bunter Salat vom Buffet [77kcal][VK1:0,00 €][VK2:0,00 €] 3)18)</p>	<p>Hausgemachter Kartoffelpuffer mit Zucker [486kcal][VK1:4,15 €][VK2:6,15 €] 3)2)42)</p> <p>Apfelmus [83kcal][VK:0,00 €] 3)</p>	<p>Schweinelachsbraten mit Mischgemüse und Dampfkartoffeln [875kcal][VK1:4,80 €][VK2:6,80 €] 31)20)31.1)</p>
Mittwoch 17.04.2024	<p>Rostbratwurst mit warmen Kartoffelsalat [761kcal][VK1:4,80 €][VK2:6,80 €] 2)3)6)5)20)21)23)</p>	<p>Gebackener Blumenkohl Knusperstern, dazu eine Kräutersoße und Kartoffelpüree [819kcal][VK1:4,15 €][VK2:6,15 €] 3)9)18)42)31)31.1)1)14)21)</p>	<p>Putengeschnetzeltes "Züricher Art", dazu servieren wir Schupfnudeln [1.076kcal][VK1:4,80 €][VK2:6,80 €] 3)31)14)31.1)18)</p>
Donnerstag 18.04.2024	<p>Schweinenackensteak mit Bratensoße, Grüne Bohnen und Salzkartoffeln [942kcal][VK1:5,30 €][VK2:7,30 €] 31)20)31.1)18)</p>	<p>Zwei gekochte Eier, dazu Frankfurter Grüne Soße und Dampfkartoffeln [600kcal][VK1:4,15 €][VK2:6,15 €] 14)18)</p>	<p>Boulette mit Mischgemüse und Petersilienkartoffeln [472kcal][VK1:4,80 €][VK2:6,80 €] 1)31)14)31.1)18)</p>
Freitag 19.04.2024	<p>Bunter Gemüseeintopf, dazu eine Geflügelwiener, Brot und Frischobst [584kcal][VK1:4,15 €][VK2:6,15 €] 7)1)2)3)6)31)20)31.1)31.4)31.5)</p>	<p>Backkartoffel mit hausgemachten Tomaten- Kräuterquark [413kcal][VK1:4,15 €][VK2:6,15 €] 18)</p> <p>Frischobst [97kcal][VK:0,00 €] 7)</p>	<p>Gebackenes Welsfilet, mit Zitrone, Remoulade und Bratkartoffeln [1.171kcal][VK1:4,80 €][VK2:6,80 €] 1)2)3)5)31)14)15)21)31.1)18)</p> <p>Bunter Salat vom Buffet [77kcal][VK1:0,00 €][VK2:0,00 €] 3)18)</p>

Zusatzstoffe
1) mit Farbstoff, 2) mit Konservierungsstoff, 3) mit Antioxidationsmittel, 5) Süßungsmittel, 6) mit Phosphat, 7) gewachst, 8) geschwärzt, 9) geschwefelt, 23) Zuckerart o. Süßungsm., 41) Kunststoffüberzug nicht zum Verzehr geeignet

Allergene
14) Ei, 15) Fisch, 18) Milch einschl. Laktose, 20) Sellerie, 21) Senf, 31) Glutenhaltige Getreide, 31.1) Weizen und Weizenerzeugnisse, 31.4) Roggen und Roggenerzeugnisse, 31.5) Gerste und Gersteezeugnisse, 42) Schwefeldioxid/Sulfide



		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]
Königsberger Kochklops in Kapernsoße, dazu Dampfkartoffeln	p.P.[775g]	405	1.691	30,00	13,43	5,24	2,24	26,91	2,33	0,00	7,43	0
	pro 100g	52	218	3,87	1,73	0,68	0,29	3,47	0,30	0,00	0,96	0
eKönigsberger Klops	p.P.[301g]	405	1.691	30,00	13,43	5,24	2,24	26,91	1,17	0,00	4,47	0
	pro 100g	135	562	9,97	4,46	1,74	0,74	8,94	0,39	0,00	1,49	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
Gurkensalat	p.P.[111g]	35	148	1,22	0,24	4,98	4,82	0,69	0,00	0,11	0,00	0
	pro 100g	32	134	1,10	0,22	4,49	4,35	0,63	0,00	0,10	0,00	0
Gurkensalat frisch geraspelt	p.P.[111g]	35	148	1,22	0,24	4,98	4,82	0,69	0,00	0,11	0,00	0
	pro 100g	32	134	1,10	0,22	4,49	4,35	0,63	0,00	0,10	0,00	0
Nudeln mit Tomatenfruchtsoße, dazu Reibekäse	p.P.[555g]	509	2.128	16,26	5,65	74,96	13,86	13,19	3,89	2,68	12,30	0
	pro 100g	92	383	2,93	1,02	13,51	2,50	2,38	0,70	0,48	2,22	0
Bandnudelbeilage	p.P.[341g]	316	1.319	5,00	0,88	56,00	0,00	10,40	3,11	2,64	7,90	0
	pro 100g	93	387	1,47	0,26	16,42	0,00	3,05	0,91	0,77	2,32	0
Tomatensoße e	p.P.[214g]	193	808	11,26	4,77	18,96	13,86	2,79	0,78	0,04	4,40	0
	pro 100g	90	378	5,26	2,23	8,86	6,47	1,30	0,36	0,02	2,06	0
Ungarisches Rindergulasch, dazu Kräuterspätzle	p.P.[502.021g]	822	3.441	41,37	11,38	63,62	4,48	44,89	0,78	0,67	7,82	0
	pro 100g	164	685	8,24	2,27	12,67	0,89	8,94	0,15	0,13	1,56	0
Scharfes Rindergulasch e mit Paprika frisch	p.P.[295g]	470	1.953	34,69	8,24	5,60	3,86	31,67	0,00	0,67	3,85	0
	pro 100g	159	662	11,76	2,79	1,90	1,31	10,74	0,00	0,23	1,30	0
Spätzle e	p.P.[207.021g]	353	1.488	6,68	3,14	58,03	0,63	13,22	0,78	0,00	3,97	0
	pro 100g	170	719	3,23	1,52	28,03	0,30	6,39	0,38	0,00	1,92	0
Gefüllte Tortellini mit Rind und Schwein, an Gorgonzolasoße	p.P.[733g]	939	3.926	48,11	26,95	91,67	8,45	30,32	3,11	0,00	9,17	0
	pro 100g	128	536	6,56	3,68	12,51	1,15	4,14	0,42	0,00	1,25	0
e Tortellini in Gorgonzolasoße Veget.	p.P.[733g]	939	3.926	48,11	26,95	91,67	8,45	30,32	3,11	0,00	9,17	0
	pro 100g	128	536	6,56	3,68	12,51	1,15	4,14	0,42	0,00	1,25	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]
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 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
Hausgemachter Kartoffelpuffer mit Zucker	p.P.[230g]	486	2.055	0,67	0,67	106,66	44,61	6,94	0,00	0,00	3,87	0
	pro 100g	211	894	0,29	0,29	46,37	19,40	3,02	0,00	0,00	1,68	0
Apfelmus	p.P.[120g]	83	352	0,12	0,12	18,96	17,16	0,24	0,00	0,00	0,12	0
	pro 100g	69	293	0,10	0,10	15,80	14,30	0,20	0,00	0,00	0,10	0
Kartoffelpuffer mit Zucker frisch	p.P.[110g]	404	1.704	0,55	0,55	87,70	27,45	6,70	0,00	0,00	3,75	0
	pro 100g	367	1.549	0,50	0,50	79,73	24,95	6,09	0,00	0,00	3,41	0
Apfelmus	p.P.[120g]	83	352	0,12	0,12	18,96	17,16	0,24	0,00	0,00	0,12	0
	pro 100g	69	293	0,10	0,10	15,80	14,30	0,20	0,00	0,00	0,10	0
Apfelmus	p.P.[120g]	83	352	0,12	0,12	18,96	17,16	0,24	0,00	0,00	0,12	0
	pro 100g	69	293	0,10	0,10	15,80	14,30	0,20	0,00	0,00	0,10	0
Schweinelachsbraten mit Mischgemüse und Dampfkartoffeln	p.P.[957.001g]	875	3.643	48,61	9,30	55,40	8,30	44,93	2,78	0,53	9,07	0
	pro 100g	91	381	5,08	0,97	5,79	0,87	4,69	0,29	0,06	0,95	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
eBratensoße- Grundsoße e	p.P.[134g]	174	720	12,09	1,61	9,06	1,88	1,62	0,39	0,11	2,98	0
	pro 100g	130	537	9,03	1,20	6,76	1,40	1,21	0,29	0,08	2,22	0
Schweinelachsbraten o.S. e	p.P.[156.001g]	471	1.959	35,93	7,57	0,91	0,75	36,06	0,84	0,42	2,05	0
	pro 100g	302	1.256	23,03	4,85	0,58	0,48	23,11	0,54	0,27	1,31	0
Mischgemüse natur e	p.P.[164g]	47	195	0,58	0,13	6,44	3,93	2,50	0,78	0,00	2,07	0
	pro 100g	29	119	0,35	0,08	3,93	2,40	1,52	0,47	0,00	1,26	0
Rostbratwurst mit warmen Kartoffelsalat	p.P.[419.96g]	761	3.158	54,91	9,64	42,92	2,87	16,65	1,97	7,50	6,75	0
	pro 100g	181	752	13,07	2,30	10,22	0,68	3,96	0,47	1,79	1,61	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]
Bratwurst mit Senf e	p.P.[159.96g]	579	2.394	53,99	9,28	7,65	0,88	12,67	0,00	0,49	2,70	0
	pro 100g	362	1.497	33,75	5,80	4,78	0,55	7,92	0,00	0,31	1,69	0
Warmer Kartoffelsalat	p.P.[260g]	182	764	0,92	0,36	35,27	1,99	3,97	1,97	7,01	4,05	0
	pro 100g	70	294	0,35	0,14	13,57	0,77	1,53	0,76	2,69	1,56	0
Gebackener Blumenkohl Knusperstern, dazu eine Kräutersoße und Kartoffelpüree	p.P.[586.25g]	819	3.404	53,35	9,38	42,99	5,47	11,00	1,17	0,00	6,36	0
	pro 100g	140	581	9,10	1,60	7,33	0,93	1,88	0,20	0,00	1,08	0
Kartoffelpüree	p.P.[203.75g]	119	497	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
	pro 100g	58	244	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
weiße Grundsoße Basilikum	p.P.[192.5g]	102	425	5,75	2,99	9,39	3,07	2,68	1,17	0,00	4,76	0
	pro 100g	53	221	2,99	1,55	4,88	1,59	1,39	0,61	0,00	2,47	0
Gebackener Blumenkohl Knusperstern	p.P.[190g]	598	2.483	47,60	6,39	33,60	2,40	8,32	0,00	0,00	1,60	0
	pro 100g	315	1.307	25,05	3,36	17,68	1,26	4,38	0,00	0,00	0,84	0
Putengeschnetzeltes "Züricher Art", dazu servieren wir Schupfnudeln	p.P.[526g]	1.076	4.488	63,39	13,03	80,56	13,77	42,10	0,78	0,28	4,67	0
	pro 100g	205	853	12,05	2,48	15,32	2,62	8,00	0,15	0,05	0,89	0
Schupfnudeln	p.P.[220g]	548	2.298	22,20	2,18	74,00	10,60	9,60	0,00	0,00	2,20	0
	pro 100g	249	1.045	10,09	0,99	33,64	4,82	4,36	0,00	0,00	1,00	0
Putengeschnetzeltes Züricher Art	p.P.[306g]	528	2.190	41,19	10,85	6,56	3,17	32,50	0,78	0,28	2,47	0
	pro 100g	173	716	13,46	3,55	2,14	1,03	10,62	0,25	0,09	0,81	0
Schweinenackensteak mit Bratensoße, Grüne Bohnen und Salzkartoffeln	p.P.[993.051g]	942	3.908	59,09	15,51	15,47	3,42	4,82	3,50	0,53	11,10	0
	pro 100g	95	393	5,95	1,56	1,56	0,34	0,48	0,35	0,05	1,12	0
eBratensoße- Grundsoße e	p.P.[134g]	174	720	12,09	1,61	9,06	1,88	1,62	0,39	0,11	2,98	0
	pro 100g	130	537	9,03	1,20	6,76	1,40	1,21	0,29	0,08	2,22	0
Prinzessbohnen gedünstet e	p.P.[199.05g]	197	814	16,67	11,76	5,51	0,80	2,89	1,17	0,00	3,11	0
	pro 100g	99	409	8,37	5,91	2,77	0,40	1,45	0,59	0,00	1,56	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

		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]
Schweinenackensteak e	p.P.[186.001g]	572	2.373	30,33	2,15	0,91	0,75	0,31	0,78	0,42	2,05	0
	pro 100g	307	1.276	16,31	1,15	0,49	0,40	0,17	0,42	0,22	1,10	0
Zwei gekochte Eier, dazu Frankfurter Grüne Soße und Dampfkartoffeln	p.P.[811g]	600	2.487	48,80	27,13	15,12	10,65	24,91	2,33	0,31	7,15	0
	pro 100g	74	307	6,02	3,34	1,86	1,31	3,07	0,29	0,04	0,88	0
k Frankfurter Grüne Soße 200g+zwei gek. Eier	p.P.[337g]	600	2.487	48,80	27,13	15,12	10,65	24,91	1,17	0,31	4,19	0
	pro 100g	178	738	14,48	8,05	4,49	3,16	7,39	0,35	0,09	1,24	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
Boulette mit Mischgemüse und Petersilienkartoffeln	p.P.[534g]	472	1.957	35,43	18,76	18,35	7,07	17,43	0,39	0,00	2,51	0
	pro 100g	88	366	6,63	3,51	3,44	1,32	3,26	0,07	0,00	0,47	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
Boulette 100g	p.P.[100g]	225	936	16,00	6,60	7,00	1,00	13,00	0,00	0,00	1,50	0
	pro 100g	225	936	16,00	6,60	7,00	1,00	13,00	0,00	0,00	1,50	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
Bunter Gemüseeintopf, dazu eine Geflügelwiener, Brot und Frischobst	p.P.[778.1g]	584	2.436	19,87	7,40	49,78	11,38	28,51	1,94	5,78	8,45	0
	pro 100g	75	313	2,55	0,95	6,40	1,46	3,66	0,25	0,74	1,09	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
Vollkornbrot für Eintopf	p.P.[50g]	111	464	0,55	0,05	20,85	0,00	3,50	0,00	3,70	0,00	0
	pro 100g	222	929	1,10	0,10	41,70	0,00	7,00	0,00	7,40	0,00	0
Geflügelwiener	p.P.[50g]	125	516	10,50	3,50	1,50	0,25	6,00	0,00	0,00	1,00	0
	pro 100g	249	1.032	21,00	7,00	3,00	0,50	12,00	0,00	0,00	2,00	0
Gemüseeintopf mit Schweinefleisch	p.P.[538.1g]	251	1.050	8,58	3,82	21,64	5,76	18,53	1,94	2,08	7,45	0
	pro 100g	47	195	1,59	0,71	4,02	1,07	3,44	0,36	0,39	1,38	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]
Backkartoffel mit hausgemachten Tomaten-Kräuterquark	p.P.[391g]	413	1.726	15,14	10,17	43,87	7,71	21,07	1,17	0,11	3,14	0
	pro 100g	106	441	3,87	2,60	11,22	1,97	5,39	0,30	0,03	0,80	0
Kartoffelkloß	p.P.[150g]	162	678	0,15	0,15	36,00	0,00	2,25	0,00	0,00	0,00	0
	pro 100g	108	452	0,10	0,10	24,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	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
Gebackenes Welsfilet, mit Zitrone, Remoulade und Bratkartoffeln	p.P.[583g]	1.171	4.863	90,94	7,51	60,00	3,56	25,78	1,95	6,99	6,68	0
	pro 100g	201	834	15,60	1,29	10,29	0,61	4,42	0,33	1,20	1,15	0
eBratkartoffeln	p.P.[268g]	350	1.452	20,21	1,41	33,13	0,22	3,78	1,95	6,73	3,95	0
	pro 100g	131	542	7,54	0,52	12,36	0,08	1,41	0,73	2,51	1,47	0
Pan. Fischfilet Remoulade, Lollo und Zitrone	p.P.[315g]	821	3.411	70,73	6,11	26,87	3,34	22,00	0,00	0,26	2,73	0
	pro 100g	261	1.083	22,45	1,94	8,53	1,06	6,99	0,00	0,08	0,87	0