








Speiseplan vom 15.01.2018 bis 21.01.2018, 3. Kalenderwoche

	Montag 15.1.2018	Dienstag 16.1.2018	Mittwoch 17.1.2018	Donnerstag 18.1.2018	Freitag 19.1.2018
	Asiatische Kokos-Weißkohlsuppe Energie 317,6 Fett 23,2 g gesättigte Fettsäure 11,6 g KH 15,1 g Zucker 15,7 g ges. Eiweiß 11,6 g Salz 2 g Preis 3,20 €	Süßkartoffel-Karotten-Eintopf mit frischem Lauch Energie 208,1 Fett 5,1 g gesättigte Fettsäure 0,6 g KH 33,4 g Zucker ges. 14,2 g Eiweiß 4,6 g Salz 2,1 g Preis 3,20 €	Hefeklöße mit heißen Pflaumen Energie 125,6 Fett 0,3 g gesättigte Fettsäure 0,1 g KH 29,4 g Zucker ges. 20,6 g Eiweiß 0,8 g Salz 0,1 g Preis 3,20 €	Indischer Geflügeleintopf Energie 215,5 Fett 7,8 g gesättigte Fettsäure 0,7 g KH 17 g Zucker ges. 8,9 g Eiweiß 17,6 g Salz 1,1 g Preis 3,20 €	Erbsen-Rahmeintopf, auf Wunsch mit Geflügelwiener Energie 443,8 Fett 31,9 g gesättigte Fettsäure 16,5 g KH 21,4 g Zucker ges. 13,5 g Eiweiß 17,2 g Salz 5,6 g Preis 3,50 €
Zusatzstoffe c Allergene SO Informationen 17, 28			GL, EI, MI, G WE 1, 9, 31	c, m SO, SL 16	b, c, g, l MI, SL, SU 1, 13, 16
	Schweinegulasch mit Möhrengemüse und Kartoffeln Energie 634 Fett 33,3 g gesättigte Fettsäure 11,1 g KH 51,9 g Zucker ges. 22,4 g Eiweiß 29,5 g Salz 3,8 g Preis 3,80 €	Hähnchensteak mit Paprika-Tomatengemüse, dazu Reis Energie 493 Fett 8,6 g gesättigte Fettsäure 1,2 g KH 70 g Zucker ges. 8,2 g Eiweiß 31,6 g Salz 2,7 g Preis 3,80 €	Griechisches Moussaka mit Kräuterbechamel Energie 516,6 Fett 26,8 g gesättigte Fettsäure 10,9 g KH 48,4 g Zucker ges. 14,8 g Eiweiß 19,1 g Salz 2,5 g Preis 3,80 €	Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung an Karotten-Brokkoli-Gemüse in Rahm mit Reis Energie 699,2 Fett 24,4 g gesättigte Fettsäure 9 g KH 101,2 g Zucker ges. 9,5 g Eiweiß 16,7 g Salz 4,1 g Preis 3,80 €	Currywurst mit pikanter Soße und Pommes/Frites Energie 925,3 Fett 60,9 g gesättigte Fettsäure 22,9 g KH 70 g Zucker ges. 31,6 g Eiweiß 20,1 g Salz 4 g Preis 3,80 €
Zusatzstoffe a Allergene SO Informationen 9, 17, 19, 28, 31		b, c, j, k SN 16	a, m GL, EI, SO, MI, G WE 1, 17	a GL, SO, MI, G WE 1, 28	b, c, e, g, k MI, SL, SN, SU 1, 19
	Bunte Vegane Gemüse-Reispfanne, auf Wunsch auch mit Curry-Quarkdip Energie 542,1 Fett 10,5 g gesättigte Fettsäure 3,2 g KH 88 g Zucker ges. 21,8 g Eiweiß 23 g Salz 3 g Preis 3,80 €	Spinat-Käsespätzle von BIO-Spätzle an Tellersalat Energie 626,5 Fett 41,1 g gesättigte Fettsäure 20 g KH 31,2 g Zucker ges. 7,1 g Eiweiß 29,4 g Salz 8,8 g Preis 3,80 €	Zwei gekochte Eier in Senfsoße mit Kartoffelpüree und Kaisergemüse Energie 422,3 Fett 17,8 g gesättigte Fettsäure 7,2 g KH 42,2 g Zucker ges. 18,6 g Eiweiß 23,2 g Salz 3 g Preis 3,80 €	Hausgemachter Mais-Lauch-Rösti mit Wasabi-Quarkdip an Salatbukett Energie 368,9 Fett 9 g gesättigte Fettsäure 2,6 g KH 48,9 g Zucker ges. 10,9 g Eiweiß 19,9 g Salz 5,6 g Preis 3,80 €	Hausgemachtes Kartoffel-Pastinakengratin, dazu Tellersalat Energie 507,6 Fett 23,4 g gesättigte Fettsäure 10,9 g KH 53,4 g Zucker ges. 14,9 g Eiweiß 18,2 g Salz 4,3 g Preis 3,80 €
Zusatzstoffe Allergene GL, SO, MI, G WE Informationen 1, 36		a GL, EI, SO, MI, G WE 1	a, c, e EI, SO, MI, SN, SU 1, 21, 31	a, c, e, k EI, SO, MI, SN 1, 4, 36	b, c, e MI, SU 1, 28, 31
	Gebratene Gnocchi's mit Anti Pasti, dazu Hausgemachtes Pesto Energie 724,1 Fett 27,8 g gesättigte Fettsäure 4,8 g KH 103,8 g Zucker ges. 26,9 g Eiweiß 12,5 g Salz 5,2 g Preis 4,00 €	Rindergeschnetzeltes in Champignonsoße mit Schmand und Kartoffelpürré Energie 389,4 Fett 18,6 g gesättigte Fettsäure 7,8 g KH 29,6 g Zucker ges. 7,7 g Eiweiß 24,6 g Salz 2,3 g Preis 4,00 €	Schweineschnitzel "Wiener Art" mit Pommes frites und Tomatensalat Energie 713,1 Fett 35,7 g gesättigte Fettsäure 11,5 g KH 55,5 g Zucker ges. 4,4 g Eiweiß 37 g Salz 2,6 g Preis 4,00 €	Kasslerkambraten mit Biersoße an Sauerkraut und Dampfkartoffeln Energie 635,6 Fett 35,3 g gesättigte Fettsäure 13,1 g KH 38,5 g Zucker ges. 7,9 g Eiweiß 35,5 g Salz 13,2 g Preis 4,00 €	Gedünsteter Seelachs auf Kürbis-Karotten-Gemüse an gedämpftem Reis Energie 467,8 Fett 8,6 g gesättigte Fettsäure 3,2 g KH 70 g Zucker ges. 10,1 g Eiweiß 26,9 g Salz 2,6 g Preis 4,00 €
Zusatzstoffe b, m Allergene GL, EI, MI, SF, G WE, S CA Informationen 1, 17		k MI, SL 1, 18, 28	c, e, l GL, EI, SU, G WE 19	b, c, k GL, SL, SN, G WE 3, 9, 13, 18, 19, 28, 31	a, m GL, FI, SO, MI, G WE 14, 28
					

Nährwertampel Energie

bis 600 kcal
bis 900 kcal
bis 1200 kcal

BIO nach EU-Öko-Verordnung DE-ÖKO-034*

DEKRA Qualitätsmanagement ISO 9001

* gilt nur für die mit „BIO“ gekennzeichneten Menükomponenten

Bei Wünschen, Anregungen und Kritik schreiben Sie uns gerne an: casino@wzb.eu