

IMMANUEL ALBERTINEN KOCHT

Wir wünschen guten Appetit

Ihre Speisekarte

von Montag, 15. Juni 2020
bis Sonntag, 21. Juni 2020

KW 25

MONTAG

je Hauptkomponente

€ 2,10

- Gedünsteter Seefisch ^{MSC} 150 g, 123 kcal, EW 27,4 g, KH 3,6 g, Fett 1,4 g · 4, A
- mit Senfsoße 100 ml, 52 kcal, EW 1,4 g, KH 14,4 g, Fett 8,3 g · 10
- Paprikaschote mit Schweinehackfleischfüllung 1 St., 398 kcal, EW 9,6 g, KH 8,1 g, Fett 35,1 g · Fleisch fein zerkleinert · 3

Paprikasoße-Letscho

DIENSTAG

je Beilage

€ 1,00

- Salzkartoffeln 160 g, 110 kcal, EW 3,2 g, KH 22,9 g, Fett 0,2 g
- Gemüsereis 120 g, 113 kcal, EW 3,5 g, KH 23,6 g, Fett 0,4 g · 9

- Schweinegeschnetzeltes „Züricher Art“ 200g, 217 kcal, EW 23,6 g, KH 8,6 g, Fett 9,3 g · 1, 1a, 6, 7, 9, 10, A
- Rostbratwurst ^{regional} 100 g, 284 kcal, EW 12,6 g, KH 3,1 g, Fett 30,9 g Fleisch fein zerkleinert · 10, Ph
- mit Soße zum Braten 100 g, 52 kcal, EW 1,9 g, KH 1,5 g, Fett 4,4 g

MITTWOCH

je Gemüse / Salat

€ 1,00

- Gemischter Blattsalat 65 g, 42 kcal, EW 1,7 g, KH 2,9 g, Fett 2,4 g · 7, 10
- Möhrengemüse 100 g, 61 kcal, EW 1,1 g, KH 5,2 g, Fett 4,1 g

- Salzkartoffeln 160 g, 110 kcal, EW 3,2 g, KH 22,9 g, Fett 0,2 g
- Spätzle 160 g, 230 kcal, EW 8,3 g, KH 42,5 g, Fett 2,5 g · 1, 1a, 3
- Kartoffelpüree 160 g, 93 kcal, EW 2,7 g, KH 19,4 g, Fett 0,2 g · 7

- Omelett natur 80 g, 156 kcal, EW 10,3 g, KH 0,6 g, Fett 12,6 g · 3, 7
- mit Kräutersoße 100 g, 58 kcal, EW 0,7 g, KH 3,5 g, Fett 4,7 g · lactosefrei verfügbar · 7
- Gemüsetaler 180 g, 378 kcal, EW 14,9 g, KH 39,6 g, Fett 17,7 g · 1, 1a, 3
- mit Tomatensoße 100 ml, 83 kcal, EW 0,4 g, KH 6,3 g, Fett 6,3 g
- Geriebener Hartkäse 10 g, 29 kcal, EW 3,0 g, KH 0 g, Fett 1,8 g · 7, F, K

DONNERSTAG

je Eintellergericht

€ 3,00

- Polentagrießbrei 400 g, 393 kcal, EW 14,4 g, KH 54,5 g, Fett 12,7 g · 7
- mit Sauerkirschsoße 100 g, 62 kcal, EW 1,5 g, KH 7,3 g, Fett 2,5 g

- Gemischter Blattsalat 65 g, 42 kcal, EW 1,7 g, KH 2,9 g, Fett 2,4 g · 7, 10
- Sauerkraut 100 g, 81 kcal, EW 0,8 g, KH 7 g, Fett 5 g, leicht gebunden



- Feine grüne Erbsen 100 g, 82 kcal, EW 6,5 g, KH 13,4 g, Fett 0,6 g, naturell
- Möhrengemüse 100 g, 61 kcal, EW 1,1 g, KH 5,2 g, Fett 4,1 g

- Tomaten-Hackfleischsoße „Bolognese“ 200 g, 208 kcal, EW 13,8 g, KH 9,9 g, Fett 12,4 g · 9, F, K
- Geriebener Hartkäse 10 g, 29 kcal, EW 3,0 g, KH 0 g, Fett 1,8 g · 7, F, K
- Sahnelineisen mit Lauchstreifen 200 g, 187 kcal, EW 5,1 g, KH 10,9 g, Fett 13,8 g · 6, 9

- Berliner Erbsentopf 400 ml, 450 kcal, EW 17,9 g, KH 45,0 g, Fett 19,8 g · 9
- Grüner Bohnentopf mit Rindfleisch 400 ml, 285 kcal, EW 15,7 g, KH 15,5 g, Fett 18,7 g · 9

FREITAG

Änderungen vorbehalten!

LEGENDE: 1) enthält glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, 1a) Weizen, 3) enthält Eier und Eierzeugnisse, 4) enthält Fisch und Fischerzeugnisse, 6) enthält Soja und Sojaerzeugnisse, 7) enthält Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Lactose), 9) enthält Sellerie und Sellerieerzeugnisse, 10) enthält Senf und Senferzeugnisse, A) mit Antioxidationsmitteln, F) mit Farbstoff, K) mit Konservierungsstoffen, Ph) mit Phosphat, Pö) mit Nitrtpökelsalz und Nitrat, kcal = Kilocalorien, EW = Eiweiß, KH = Kohlenhydrate, * kann Spuren enthalten von,  Vegan, ^{regional} Produkte aus der Region,  enthält Schweinefleisch, ^{MSC} Fisch aus nachhaltiger Fischerei. Die Speisen werden mit Oliven- und Rapsöl zubereitet. Kreuzkontaminationen können nicht ausgeschlossen werden.

- Alaska Seelachsfilet mit Tomaten-Mozzarella-Topping ^{MSC} 200g, 172 kcal, EW 38,4 g, KH 0 g, Fett 2,0 g · 4, 7
- mit Kräutersoße 100 g, 58 kcal, EW 0,7 g, KH 3,5 g, Fett 4,7 g · lactosefrei verfügbar · 7
- Kleines Eisbein 180g, 270 kcal, EW 42,0g, KH 3,3 g, Fett 9,8 g · 6, K, Ph, Pö
- Meerrettichsauce 100 g, 63 kcal, EW 0,5 g, KH 6,7 g, Fett 4,5 g · 7, A, S, · 7

- Salzkartoffeln 160 g, 110 kcal, EW 3,2 g, KH 22,9 g, Fett 0,2 g
- Spirelli 160 g, 256 kcal, EW 6,0 g, KH 35,5 g, Fett 9,7 g · 1, 1a
- Gemüse Couscous 160 g, 121 kcal, EW 3,4 g, KH 17,4 g, Fett 4,3 g · 1, 1a, 9

- Salzkartoffeln 160 g, 110 kcal, EW 3,2 g, KH 22,9 g, Fett 0,2 g
- Kartoffelspalten 160g, 191 kcal, EW 2,8g, KH 9,8g, Fett 10,9g
- Vollkornreis 120 g, 139 kcal, EW 2,8 g, KH 29,6 g, Fett 0,8 g