



Mitarbeiterrestaurant Bezirksregierung Arnsberg



4. KW Montag, 20. Januar 2025 Dienstag, 21. Januar 2025 Mittwoch, 22. Januar 2025 Donnerstag, 23. Januar 2025 Freitag, 24. Januar 2025

Suppen & Eintopfstation	<p>VEGANUARY +punkt</p> <p>Vegane Minestrone gegart mit Tofu, Karotten, Tomaten, Zucchini, Erbsen, Sellerie, Bohnen und Muschelnudeln</p> <p>5,20 € Zusatzstoffe / Allergene: 1 A,Aa,F,I Kilojoule: 1223,3 kJ Kilokalorien: 292,5 kcal Eiweiß: 9,8 g Kohlenhydrate: 31,2 g Fett: 3,9 g</p>	<p>VEGANUARY +punkt</p> <p>Pikanter Bohneneintopf weiße Bohnenkerne gekocht in einem Paprikasud, verfeinert mit Chili und Thymian</p> <p>4,90 € Zusatzstoffe / Allergene: 3 I,L Kilojoule: 1082,6 kJ Kilokalorien: 258,1 kcal Eiweiß: 13,2 g Kohlenhydrate: 36,7 g Fett: 3,6 g</p>	<p>VEGANUARY +punkt</p> <p>Käsecremesuppe nach "Holländischer Art" angerichtet mit Röschen vom Blumenkohl und Schinkenstreifen</p> <p>5,20 € Zusatzstoffe / Allergene: 1,2,3,8 A,Aa,G,I Kilojoule: 2239,9 kJ Kilokalorien: 538,7 kcal Eiweiß: 25,4 g Kohlenhydrate: 23,1 g Fett: 39,2 g</p>	<p>VEGANUARY +punkt</p> <p>Kichererbsen-Dinkeintopf mit Paprika, Karotten, Zucchini und Tomaten gekocht, verfeinert mit Kräutern</p> <p>4,90 € Zusatzstoffe / Allergene: A,Ae,I Kilojoule: 1337,7 kJ Kilokalorien: 318,2 kcal Eiweiß: 15,1 g Kohlenhydrate: 44 g Fett: 6,7 g</p>
-------------------------	---	---	--	---

Vegan Vegetarisch	<p>VEGANUARY +punkt</p> <p>Frisches Ratatouille mit Rosmarin und Thymian auf Vollkornspaghetti an einer veganen Basilikum-Velouté und gerösteten Cashewkernen</p> <p>7,20 € Zusatzstoffe / Allergene: 1 A,Aa,F,H,I Kilojoule: 3792,9 kJ Kilokalorien: 899,9 kcal Eiweiß: 32,1 g Kohlenhydrate: 133,6 g Fett: 22 g</p>	<p>VEGANUARY +punkt</p> <p>Vegetarische Currywurst auf Basis von Gemüse mit Curryketchupsauce und Pommes Frites</p> <p>6,80 € Zusatzstoffe / Allergene: Info im Betrieb Nährwerte: keine Angaben</p>	<p>VEGANUARY +punkt</p> <p>Linsen-Gemüse-Curry gekocht in einem Sud aus Kokosmilch, abgeschmeckt mit Curry, Kurkuma, Zimt und Ahornsirup</p> <p>7,20 € Zusatzstoffe / Allergene: I Kilojoule: 1602 kJ Kilokalorien: 383,2 kcal Eiweiß: 11,8 g Kohlenhydrate: 30,5 g Fett: 22,4 g</p>	<p>VEGANUARY +punkt</p> <p>Veganes Schnitzel auf Basis von Weizenprotein mit Kartoffeln oder Pommes Frites, Gemüse oder ein kleiner Beilagen Salat, Sauce nach Wahl</p> <p>6,80 € Zusatzstoffe / Allergene: Info im Betrieb Nährwerte: keine Angaben</p>	<p>Freitags geschlossen L&D wünscht Ihnen ein schönes Wochenende</p>
-------------------	--	---	---	---	--

Aktionsgericht	<p>+punkt</p> <p>Indisches Reisgericht "Biryani" Reisgericht mit Linsen und Gemüse aromatisch mit Chili und Knoblauch abgeschmeckt, dazu ein mariniertes Hähnchensteak</p> <p>7,70 € Zusatzstoffe / Allergene: G Kilojoule: 2167,4 kJ Kilokalorien: 513,1 kcal Eiweiß: 44,2 g Kohlenhydrate: 64,1 g Fett: 5 g</p>	<p>+punkt</p> <p>Currywurst mit hausgemachter Curryketchupsauce und Pommes frites</p> <p>7,50 € Zusatzstoffe / Allergene: 10 A,Aa,I,J Kilojoule: 3342,1 kJ Kilokalorien: 794,2 kcal Eiweiß: 18,4 g Kohlenhydrate: 61,7 g Fett: 51,9 g</p>	<p>+punkt</p> <p>Dinkel und Kohlpfanne scharf angebratener Dinkel mit Kohlrabi, Wirsing, Porree und Kartoffeln, geschmort in einer Gemüsebrühe</p> <p>7,50 € Zusatzstoffe / Allergene: A,Ae,I Kilojoule: 1585,3 kJ Kilokalorien: 377,2 kcal Eiweiß: 14,3 g Kohlenhydrate: 59,4 g Fett: 6,6 g</p>	<p>+punkt</p> <p>Schweineschnitzel oder Hähnchenschnitzel mit Kartoffeln oder Pommes Frites, Gemüse oder ein kleiner Beilagen Salat, Sauce nach Wahl</p> <p>7,50 € Zusatzstoffe / Allergene: Info im Betrieb Nährwerte: keine Angaben</p>
----------------	---	---	--	---

Beilagen als Fleischloses Gericht 4,30 € / Sauce extra 0,70 €

Salatbar	Täglich wechselndes Angebot von frischen Blatt-, Rohkost- und Feinkostsalaten, dazu hausgemachte Dressings nach L & D-Rezepturen, Essig & Öl	klein 3,20 € groß 5,90 €
----------	--	-----------------------------

Salat der Woche	Bunter veganer Griechischer Salat Zusatzstoffe / Allergene: 6 L	Dessert der Woche 2,00 €	Sticky Reis mit Mango, Blaubeeren und Sesam Zusatzstoffe / Allergene: K
-----------------	--	-----------------------------	--

Dessert **Täglich wechselndes Dessert- und Obstangebot**

Zusatzstoffe: 1 = mit Farbstoff / 2 = mit Konservierungsstoff / 3 = mit Antioxidationsmittel / 4 = mit Geschmacksverstärker / 5 = geschwefelt / 6 = geschwärzt / 7 = gewachst / 8 = mit Phosphat / 9 = mit Süßungsmittel(n) / 10 = mit einer Zuckerart und Süßungsmittel(n)
Allergene und jeweils daraus hergestellte Erzeugnisse: A = enthält Gluten - Aa = aus Weizen, Ab = aus Roggen, Ac = aus Gerste, Ad = aus Hafer, Ae = aus Dinkel / B = enthält Krebstiere / C = enthält Eier / D = enthält Fisch / E = enthält Erdnüsse / F = enthält Soja / G = enthält Milch (einschließlich Laktose) / H = enthält Schalenfrüchte - Ha = aus Mandeln, Hb = aus Haselnüssen, Hc = aus Walnüssen, Hd = aus Kaschunüssen, He = aus Pecannüssen, Hf = aus Paranüssen, Hg = aus Pistazien, Hh = aus Macadamianüssen, Queenlandnüssen / I = enthält Sellerie / J = enthält Senf / K = enthält Sesam / L = enthält Schwefeldioxid/Sulfite / M = enthält Lupine / N = enthält Weichtiere **Anmerkung:** Die Angaben der Zusatzstoffe, Allergene und Nährwerte erfolgen auf Grundlage der Rezepturen. **Änderungen vorbehalten**