



11. KW	Montag, 10. März 2025	Dienstag, 11. März 2025	Mittwoch, 12. März 2025	Donnerstag, 13. März 2025	Freitag, 14. März 2025
<b>Suppen &amp; Eintopfstation</b>  <b>Vegan Vegetarisch</b>	<p><b>Ajvar-Kartoffeleintopf</b> pikant gewürzt mit Kumin und Knoblauch, dazu Paprika und Zucchini</p> <p><b>4,90 €</b></p> <p>Zusatzstoffe / Allergene: 3 l Kilojoule: 1005,6 kJ Kilokalorien: 239,4 kcal Eiweiß: 8,1 g Kohlenhydrate: 37,1 g Fett: 5,1 g</p> <p><b>VEGGIE +punkt AKTIONS WOCHE</b></p>	<p><b>Gut Bürgerlicher Graupeneintopf</b> mit buntem Wurzelgemüse wie Möhren und Sellerie, dazu Einlage vom Wiener Würstchen</p> <p><b>5,20 €</b></p> <p>Zusatzstoffe / Allergene: 2,3,8 A,Ac,I Kilojoule: 2680,2 kJ Kilokalorien: 642,3 kcal Eiweiß: 23 g Kohlenhydrate: 51,2 g Fett: 37,7 g</p> <p><b>VEGGIE +punkt AKTIONS WOCHE</b></p>	<p><b>Feuriger Chili-Nudeltopf</b> mit roten Bohnen, Mais und Rinderhackfleisch als Einlage</p> <p><b>5,20 €</b></p> <p>Zusatzstoffe / Allergene: A,Aa,G Kilojoule: 1853,4 kJ Kilokalorien: 441,8 kcal Eiweiß: 20,4 g Kohlenhydrate: 53 g Fett: 14,6 g</p> <p><b>vegan +punkt AKTIONS WOCHE</b></p>	<p><b>Mediterraner Eintopf von Quinoa und Kichererbsen</b> mit knackigem Ratatouille angesetzt, abgerundet mit Knoblauch, Rosmarin und Thymian</p> <p><b>4,90 €</b></p> <p>Zusatzstoffe / Allergene: l Kilojoule: 1269,1 kJ Kilokalorien: 301,5 kcal Eiweiß: 13,2 g Kohlenhydrate: 43,2 g Fett: 5,8 g</p> <p><b>VEGGIE +punkt AKTIONS WOCHE</b></p>	<p><b>Freitags geschlossen</b></p> <p><b>L&amp;D wünscht Ihnen ein schönes Wochenende</b></p>
	<p><b>Vollkornspiralen, al dente gekocht</b> an einer mit Harissa verfeinerten Tomatensauce, schwarzen Belugalinsen und knackigem Gemüse, getoppt mit würzigen Hirtenkäse</p> <p><b>7,20 €</b></p> <p>Zusatzstoffe / Allergene: A,Aa,G Kilojoule: 2462,8 kJ Kilokalorien: 586,7 kcal Eiweiß: 24,9 g Kohlenhydrate: 71,1 g Fett: 19,7 g</p> <p><b>VEGGIE +punkt AKTIONS WOCHE</b></p>	<p><b>Deftige Sauerkrautpfanne mit Kartoffeln</b> kross gebraten mit Paprika und Kümmel, vollendet mit Kräuterquark und frisch geschnittenem Dill</p> <p><b>7,20 €</b></p> <p>Zusatzstoffe / Allergene: G Kilojoule: 1839,2 kJ Kilokalorien: 442,9 kcal Eiweiß: 17,2 g Kohlenhydrate: 37,2 g Fett: 23,1 g</p> <p><b>VEGGIE +punkt AKTIONS WOCHE</b></p>	<p><b>Kräftiges Chili mit Hülsenfrüchten</b> gekocht im gekräutertem Tomatensud, dazu lockerer Vollkornreis</p> <p><b>7,20 €</b></p> <p>Zusatzstoffe / Allergene: l l Kilojoule: 2105,3 kJ Kilokalorien: 499,1 kcal Eiweiß: 19,7 g Kohlenhydrate: 85,8 g Fett: 5,3 g</p> <p><b>vegan +punkt AKTIONS WOCHE</b></p>	<p><b>Veganes Schnitzel auf Basis von Weizenprotein</b> mit Kartoffeln oder Pommes Frites, Gemüse oder ein kleiner Beilagen Salat, Sauce nach Wahl</p> <p><b>6,80 €</b></p> <p>Zusatzstoffe / Allergene: Info im Betrieb Nährwerte: keine Angaben</p>	
<p><b>Aktionsgericht</b></p>	<p><b>Thai-Hähnchen mit Zitronengras</b> gebratenes Hähnchensteak in einer mit Zitronengras und Ingwer abgeschmeckten Kokossauce, dazu Nussreis</p> <p><b>7,50 €</b></p> <p>Zusatzstoffe / Allergene: 1 G,H,Hb,l Kilojoule: 2390,6 kJ Kilokalorien: 569,3 kcal Eiweiß: 35 g Kohlenhydrate: 58,8 g Fett: 21 g</p>	<p><b>Hotdog mit Brühwurst</b> dazu Sauerkraut, Röstzwiebeln, saure Gurken, Senfdip und Pommes Frites</p> <p><b>8,50 €</b></p> <p>Zusatzstoffe / Allergene: 1,2,3,4,8,9,10 A,Aa,C,J Kilojoule: 3501,4 kJ Kilokalorien: 839,4 kcal Eiweiß: 24,8 g Kohlenhydrate: 44,4 g Fett: 61,2 g</p>	<p><b>Zanderfilet gebraten</b> mit Speck, Zwiebeln, geschmortem Spitzkohl und Kartoffeln</p> <p><b>8,50 €</b></p> <p>Zusatzstoffe / Allergene: 2,3,8 A,Aa,D,G Kilojoule: 1430,4 kJ Kilokalorien: 344 kcal Eiweiß: 32,4 g Kohlenhydrate: 11,4 g Fett: 17,4 g</p>	<p><b>Schweineschnitzel oder Hähnchenschnitzel</b> mit Kartoffeln oder Pommes Frites, Gemüse oder ein kleiner Beilagen Salat, Sauce nach Wahl</p> <p><b>7,50 €</b></p> <p>Zusatzstoffe / Allergene: Info im Betrieb Nährwerte: keine Angaben</p>	
<b>Beilagen als Fleischloses Gericht 4,30 € / Sauce extra 0,70 €</b>					
<p><b>Salatbar</b></p>	<p><b>Täglich wechselndes Angebot von frischen Blatt-, Rohkost- und Feinkostsalaten, dazu hausgemachte Dressings nach L &amp; D-Rezepturen, Essig &amp; Öl</b></p>				<p><b>klein 3,20 €</b> <b>groß 5,90 €</b></p>
<p><b>Salat der Woche</b></p>	<p>Quinoa-Salat mit Paprika, Möhren, Blaubeeren und Cashewnüssen</p> <p>Zusatzstoffe / Allergene: H,Hd,J</p>		<p><b>Dessert der Woche</b></p> <p><b>2,00 €</b></p>		<p>Ofenfrischer Brownie von Kidneybohnen</p> <p>Zusatzstoffe / Allergene: C,G</p>
<p><b>Dessert</b></p>	<p><b>Täglich wechselndes Dessert- und Obstangebot</b></p>				

**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**