



29. KW	Montag, 13. Juli 2026	Dienstag, 14. Juli 2026	Mittwoch, 15. Juli 2026	Donnerstag, 16. Juli 2026	Freitag, 17. Juli 2026	
Suppen & Eintopfstation	Eintopf von Champignons und Porree Frischkäse Sahne 5,20 € Zusatzstoffe / Allergene: 1 G,I Kilojoule: 1383 kJ Kilokalorien: 331,9 kcal Eiweiß: 11,4 g Kohlenhydrate: 15,3 g Fett: 20,6 g	Hummussuppe Wurzelgemüse Gemüsebrühe Sesampaste Kreuzkümmel Knoblauch Blattspinat Mandel 5,20 € Zusatzstoffe / Allergene: H,Ha,I,K Kilojoule: 1419,6 kJ Kilokalorien: 340,2 kcal Eiweiß: 12,9 g Kohlenhydrate: 23,8 g Fett: 15,9 g	Spitzkohl-Eintopf Bulgur Kartoffelwürfel Kümmel 5,20 € Zusatzstoffe / Allergene: 3 A,Aa,I,L Kilojoule: 1253,2 kJ Kilokalorien: 300,2 kcal Eiweiß: 8,8 g Kohlenhydrate: 40,8 g Fett: 6,3 g	Deftiger Eintopf von Kartoffeln und Kohlrabi aus der Region Erbsen Meerrettich Kräuter 5,20 € Zusatzstoffe / Allergene: 3 I,L Kilojoule: 1222,4 kJ Kilokalorien: 286,8 kcal Eiweiß: 9,2 g Kohlenhydrate: 32,2 g Fett: 8,7 g		
Vegan Vegetarisch	Vegetarische Moussaka Auberginen Karoffeln Tomatensauce Bechamelsauce 7,90 € Zusatzstoffe / Allergene: 2 A,Aa,C,G,I Kilojoule: 1579,6 kJ Kilokalorien: 377,7 kcal Eiweiß: 14,9 g Kohlenhydrate: 35,2 g Fett: 18,4 g	Veganes Rendang Indonesisches Ragout Zucchini Paprika Zitronengras Koriander Quinoa 7,90 € Zusatzstoffe / Allergene: 1 E Kilojoule: 1357,9 kJ Kilokalorien: 321,5 kcal Eiweiß: 10,6 g Kohlenhydrate: 53,9 g Fett: 6,2 g	Cremiges Erdnusscurry mit gebratenen Zucchini und Lauch Couscous Minze 7,90 € Zusatzstoffe / Allergene: A,Aa,E,I Kilojoule: 3936,1 kJ Kilokalorien: 936,5 kcal Eiweiß: 30,2 g Kohlenhydrate: 104 g Fett: 40,9 g	Veganes Schnitzel auf Basis von Weizenprotein Kartoffeln oder Pommes Gemüse oder Beilagensalat Sauce nach Wahl 7,90 € Zusatzstoffe / Allergene: info im Betrieb Nährwerte: keine Angaben	Freitags geschlossen L&D wünscht Ihnen ein schönes Wochenende	
Aktionsgericht	Französisches Zwiebelhähnchen Hähnchenbrustfilet Zwiebelsauce Käsecroutons Gemüse Thymiankartoffeln 8,50 € Zusatzstoffe / Allergene: A,Aa,G,I Kilojoule: 2133,7 kJ Kilokalorien: 509,7 kcal Eiweiß: 38 g Kohlenhydrate: 37,9 g Fett: 22,3 g	Schwedische Köttbullar Schwein- und Rindfleisch Rahmsauce Kartoffelpüree Preiselbeeren 8,50 € Zusatzstoffe / Allergene: 3,9 A,Aa,C,G,I,K Kilojoule: 2794,5 kJ Kilokalorien: 668,4 kcal Eiweiß: 24,7 g Kohlenhydrate: 61,7 g Fett: 35,3 g	Schlemmerfilet Bordelaise Salzkartoffeln Kräutersauce Beilagensalat 8,50 € Zusatzstoffe / Allergene: 1 A,Aa,C,D,G,I,J Kilojoule: 3283,7 kJ Kilokalorien: 780,4 kcal Eiweiß: 28,5 g Kohlenhydrate: 58 g Fett: 47,5 g	Schweineschnitzel vom westfälischen Landschwein oder Hähnchenschnitzel Kartoffeln oder Pommes Gemüse oder Beilagensalat Sauce nach Wahl 8,50 € Zusatzstoffe / Allergene: info im Betrieb Nährwerte: keine Angaben		
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	Salat von der Birne und Möhre Hirtenkäse Walnussdressing <small>Zusatzstoffe / Allergene: 3 G,H,Hc,I,L</small>		Dessert der Woche 2,00 €		Sämiger Grießpudding Honig Pinienkerne <small>Zusatzstoffe / Allergene: A,Aa,G</small>	
Dessert	Täglich wechselndes Dessert- und Obstangebot					
Aufgepasst, 10% Azubi und Anwärterrabbat auf die gesamte Mittagsverpflegung						

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, Af = aus Kamut / 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**

Bezirksregierung
Arnsberg

