






Speiseplan schm AUSZEIT

16.03.2020 bis 22.03.2020, 12. Kalenderwoche

	Montag 16.3.2020	Dienstag 17.3.2020	Mittwoch 18.3.2020	Donnerstag 19.3.2020	Freitag 20.3.2020
	Sächsische Kartoffelsuppe mit Gemüse, dazu 1 Wiener Würstchen 450,1 kcal 22,7 g Fett 41,8 g KH 5,3 g Zucker 17,9 g Eiweiß 1,5 g Natrium	Masgouf-gebackener Fisch in würziger Marinade aus Tamarinde und Kurkuma 1191,3 kcal 20,4 g Fett 188 g KH 37,4 g Zucker 59 g Eiweiß 2,7 g Natrium	Ungarischer Kesselgulasch, dazu 1 Brötchen 591,1 kcal 18 g Fett 81,5 g KH 32 g Zucker 24,2 g Eiweiß 1 g Natrium	Bamieh - Okraschoten Eintopf mit Lamm und Tomaten, Bulgur 451,9 kcal 16,3 g Fett 11,1 g KH 9,7 g Zucker 18,6 g Eiweiß 1,2 g Natrium	3 Buchteln mit Vanillesoße 759,6 kcal 9,2 g Fett 140,8 g KH 23,9 g Zucker 25,9 g Eiweiß 1,1 g Natrium
Zusatzstoffe Allergene Informationen	b, c, d, g, m SL, SN 19, 22 4,00 €	b, f, m GL, FI, SO, SM, G WE 9, 17, 31 6,20 €	m GL, EI, SO, MI, G WE 9, 19, 31 4,00 €	m GL, G WE 9, 17, 31 5,50 €	a GL, MI 1 3,80 €
	Hackfleischlasagne 808,5 kcal 45,4 g Fett 62,7 g KH 9,6 g Zucker 36,3 g Eiweiß 1,2 g Natrium	Schweinefiletgeschnetzeltes mit Kirschtomaten und Pilzen, dazu Bandnudeln 664,4 kcal 31 g Fett 57,3 g KH 3,7 g Zucker 38 g Eiweiß 1,7 g Natrium	Gemüseplatte "Brokkoli, Blumenkohl, Karotte" mit So Hollandaise und Kräuterkartoffeln 545,9 kcal 26,5 g Fett 55,6 g KH 17 g Zucker 14,7 g Eiweiß 869,7 mg Natrium	Gabelspaghetti mit Hackbällchen und Tomatensoße 665,7 kcal 25,8 g Fett 73,2 g KH 10,2 g Zucker 34,1 g Eiweiß 1,1 g Natrium	Tepsi - Bulgur-Hackfleisch-Köfte aus dem Ofen, mit Tomatensauce und Gemüse 694,4 kcal 36,7 g Fett 24,1 g KH 10,1 g Zucker 28,5 g Eiweiß 1,5 g Natrium
Zusatzstoffe Allergene Informationen	a, m GL, MI, G WE 1, 17, 19, 22, 28 4,20 €	k, m GL, EI, MI, G WE 1, 17, 18, 19 5,20 €	m GL, EI, MI, SL, G WE 1, 28 4,80 €	m GL, EI, MI, SL, SN, G WE 1, 17, 19 4,50 €	m GL, EI, MI, SM, G WE 1, 17, 22 5,00 €
	Bunter Tomaten-Brot Salat mit Knoblauch, dazu gebackenen Hirtenkäse 892,3 kcal 66,6 g Fett 42,4 g KH 19,9 g Zucker 30 g Eiweiß 1,2 g Natrium	Kartoffel-Rösti mit Gemüsehaube und Käse gebacken, Basilikumsoße, dazu bunte Salatbeilage 375,7 kcal 24,7 g Fett 26,4 g KH 7,8 g Zucker 12,6 g Eiweiß 465,8 mg Natrium	2 Forellenfilets "Müllerin" mit zerlassener Butter, Zitrone und Petersilienkartoffeln, dazu hausgemachter Gurkensalat 444,9 kcal 21,4 g Fett 23,9 g KH 1,2 g Zucker 38,2 g Eiweiß 702,3 mg Natrium	Geschwenkte Schupfnudeln mit Sauerkraut 617,5 kcal 14,2 g Fett 104,4 g KH 15,9 g Zucker 15,9 g Eiweiß 4,3 g Natrium	Angebot des Tages
Zusatzstoffe Allergene Informationen	b, e, m GL, EI, SO, MI, SU, G WE 1 4,50 €	b, c, m MI, SF, S CA 1, 17, 31 4,20 €	m FI, MI 9, 31 5,50 €	m GL, EI, G WE 9, 31 4,20 €	
	Chicken Maqlooba - Hühnchen mit Blumenkohl und Reis aus dem Ofen 748,6 kcal 37 g Fett 61,3 g KH 7,7 g Zucker 38,8 g Eiweiß 1,7 g Natrium	Gebratene Hühnerbrust mit Brokkoli, Kurkumasoße und Kartoffeln 405 kcal 4,7 g Fett 48,2 g KH 6,8 g Zucker 41,2 g Eiweiß 884,7 mg Natrium	Beef Biryani-Safran-Basmatireis mit würzigem Rindfleisch 902,1 kcal 49,4 g Fett 63,5 g KH 9,6 g Zucker 32,8 g Eiweiß 1,2 g Natrium	paniertes Kasserleteak mit Schwarzwurzelgemüse und Kroketten 544,1 kcal 14 g Fett 60,6 g KH 9,6 g Zucker 39,8 g Eiweiß 7,1 g Natrium	Herrensteak mit Weißkraut und Käse gebacken, dazu Bratkartoffeln 667,4 kcal 30,8 g Fett 53,5 g KH 7,8 g Zucker 41,8 g Eiweiß 593,9 mg Natrium
Zusatzstoffe Allergene Informationen	m MI 1, 15, 16, 17 5,90 €	a, m GL, G WE 15 5,00 €	m GL, SF, G WE, S MA 17 5,90 €	a, b, c, e, k, m GL, EI, SL, SU, G WE 18, 19, 28 5,00 €	a, b, c, h, j, k, m MI, G WE 2, 19 5,50 €
	Pommes frites 388,8 kcal 21,6 g Fett 42,3 g KH 0,4 g Zucker 3,7 g Eiweiß 68 mg Natrium	Buttererbisen 158 kcal 8,7 g Fett 12,7 g KH 7 g Zucker 9,2 g Eiweiß 295,3 mg Natrium	Mischgemüse 141,5 kcal 11,1 g Fett 6,7 g KH 6 g Zucker 3,9 g Eiweiß 436,4 mg Natrium	Kartoffelpüree 207,5 kcal 3,7 g Fett 32,9 g KH 10,3 g Zucker 9,4 g Eiweiß 1,1 g Natrium	Kartoffelpüree 207,5 kcal 3,7 g Fett 32,9 g KH 10,3 g Zucker 9,4 g Eiweiß 1,1 g Natrium
Zusatzstoffe Allergene Informationen	m MI 0,90 €	m MI 0,90 €	a, m MI, SU 1, 21 0,90 €	c, e MI, SU 1, 21 0,90 €	c, e MI, SU 1, 21 0,90 €

Essenanbieter Widynski & Roick GmbH
Ihr Ansprechpartner: Küchenleiter Andre Hackel
Tel.: 0351| 427 7559

WIDYNSKI & ROICK

Öffnungszeiten

Frühstück Mo-Fr	07:00 - 09:30 Uhr
Zwischenversorgung Mo- Do:	09:30 - 14:00 Uhr
Zwischenversorgung Fr:	09:30 - 13:00 Uhr
Mittagstisch Mo - Do:	11:30 - 13:30 Uhr
Mittagstisch Fr:	11:30 - 13:00 Uhr

bis 600 Kcal
bis 900 Kcal
über 900 Kcal



Es ist unser Ziel, Ihnen eine qualitativ hochwertige Dienstleistung zu bieten. Wir nehmen Ihre Anregungen, Hinweise, Lob und Kritik gerne an. Senden Sie uns dazu eine E-Mail an: feedback-sachsen@widynski-roick.de

Legende der Zusatzstoffe

a - mit Farbstoff, b - mit Konservierungsstoff, c - mit Antioxidationsmittel, d - mit Geschmacksverstärker, e - geschwefelt, f - geschwärzt, g - mit Phosphat, h - coffeinhaltig, i - chininhaltig, j - mit Süßungsmittel, k - mit einer Zuckerart und Süßungsmittel, l - gewachst, m - mit Jodsalz

Legende der Allergene

GL - enth. Gluten, KR - enth. Krebstiere, EI - enth. Ei, FI - enth. Fisch, EN - enth. Erdnüsse, SO - enth. Soja (gen-tech-frei), MI - enth. Milch einschl. Laktose, SF - enth. Schalenfrüchte, SL - enth. Sellerie, SN - enth. Senf, SM - enth. Sesam, SU - enth. Schwefeldioxid/Sulfite, WE - enth. Weichtiere, LU - enth. Lupinen, G WE - enth. Weizen, G RO - enth. Roggen, G GE - enth. Gerste, G HA - enth. Hafer, G DI - enth. Dinkel

Legende der Informationen

1 - mit Milcheiweiß, 2 - enth. eine Phenylalaninquelle(Aspartam), 3 - mit Natriumpöfelsalz, 4 - kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken, 5 - auf der Grundlage von Tafelsüßholz, 6 - bestrahlt oder m. ionisierenden Strahlen behandelt, 7 - aus gentech. veränderten Lebensmitteln hergestellt, 8 - gentechnisch verändert, 9 - mit Stärke oder Pflanzenstärke, 10 - Kann Aktivität und Aufmerksamkeit bei Kindern beeinträchtigen, 11 - mit Eiklar, 12 - mit kakaohaltiger Fettglasur, 13 - mit Alkohol, 14 - Fisch, 15 - mit Geflügelfleischanteil, 16 - Geflügel, 17 - mit Knoblauch, 18 - Rindfleisch, 19 - mit Schwein oder tier. Fett, 20 - mit erhöhtem Tauringehalt, 21 - unter Schutzatmosphäre verpackt, 22 - z. T. fein zerkleinertes Fleisch, 23 - andere Fleischsorte, 24 - aus Fleischstücken zusammengesetzt, 25 - aus Fischstücken zusammengesetzt, 26 - enth. Glutamat, 27 - enth. Koriander, 28 - enth. Karotte, 29 - enth. Gemüse, 30 - enth. Hühnchenfleisch, 31 - enth. Mais, 32 - unter Verwendung von Sahne, 33 - enth. Molkenweiß, 34 - mit Milchpulver, 35 - enth. Pflanzeneiweiß, 36 - unter Verwendung von Milch, 37 - mit Sauerstoff unter Hochdruck farbstabilisiert, n - enth. Süßholz, o - Enth. Süßholz. Bei hohem Blutdruck sollte ein übermäßiger Verzehr vermieden werden., p - Erhöhter Koffeingehalt. Für Kinder und Schwangere oder stillende Frauen nicht empfohlen., q - mit zugesetzten Pflanzensterinen, 38 - aufgetaut, 39 - enth. Zutatensatz, 40 - enth. zugesetzte Eiweiße, 41 - zugesetztes Wasser > 5%, 42 - Wursthülle ist nicht zum Verzehr geeignet, r - Enth. Koffein. Für Kinder und Schwangere Frauen nicht empfohlen.