

KENNZEICHNUNGSPFLICHT DER INHALTSSTOFFE

LEGENDE

Allergene

- 1) enthält glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse,
1 a) Weizen, 1 b) Roggen, 1 c) Gerste, 1 d) Hafer, 1 e) Dinkel,
1 f) Kammut
- 2) enthält Krebstiere und Krebstiererzeugnisse
- 3) enthält Eier und Eierzeugnisse
- 4) enthält Fisch und Fischerzeugnisse
- 5) enthält Erdnüsse und Erdnusserzeugnisse
- 6) enthält Soja und Sojaerzeugnisse
- 7) enthält Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Lactose)
- 8) enthält Schalenfrüchte sowie daraus hergestellte Erzeugnisse,
8 a) Mandel, 8 b) Haselnuss, 8 c) Walnuss, 8 d) Cashewnuss,
8 e) Pekannuss, 8 f) Paranuss, 8 g) Pistazie,
8 h) Macadamianuss
- 9) enthält Sellerie und Sellerieerzeugnisse
- 10) enthält Senf und Senferzeugnisse
- 11) enthält Sesam und Sesamerzeugnisse
- 12) enthält Schwefeldioxid und Sulfite
- 13) enthält Lupine
- 14) enthält Weichtiere wie Schnecken, Muscheln, Tintenfische und daraus hergestellte Erzeugnisse

Zusatzstoffe

- A) mit Antioxidationsmitteln
- F) mit Farbstoff
- Gs) geschwärzt
- Gv) mit Geschmacksverstärker
- Gw) gewachst
- K) mit Konservierungsstoffen
- Ph) mit Phosphat
- Pö) mit Nitritpökelsalz und Nitrat
- S) geschwefelt
- Su) mit Süßungsmitteln

kcal = Kilocalorien, EW = Eiweiß, KH = Kohlenhydrate

* kann Spuren enthalten von

 vegan

 enthält Schweinefleisch

MSC = Fisch aus nachhaltiger Fischerei

Die Speisen werden mit Oliven- und Rapsöl zubereitet.

Kreuzkontaminationen können nicht ausgeschlossen werden.

IMMANUEL.KOCHT

Wir wünschen guten Appetit

• Wir wünschen guten Appetit •





MITTAGESSEN

Bitte stellen Sie sich Ihr Mittagessen aus unserem Angebot zusammen.
Sie können auch Suppe bzw. Eintopf oder eine süße Speise
als Hauptgericht auswählen.

HAUPTKOMPONENTEN VEGETARISCH

- **Kräuterquark**
200 g, 227 kcal, EW 11 g, KH 23,8 g, Fett 9,4 g, 7
- **Tofu-Bolognese** 
200 g, 65 kcal, EW 0,5 g, KH 4,4 g, Fett 2,6 g, 1, 6, 9, A
- **Gemüse-Tofupfanne nach „Gyros Art“** 
200 g, 187 kcal, EW 9,4 g, KH 5 g, Fett 14 g, 6
- **Omelett natur**
80 g, 156 kcal, EW 10,3 g, KH 0,6 g, Fett 12,6 g, 1*, 3, 7, 8*
- **Gemüse-Lasagne**
330 g, 488 kcal, EW 21,1 g, KH 32,7 g, Fett 30,1 g, 1a, 3*, 4*, 6*, 7, 9
- **Rote Linsen-Haferrösti**
150 g, 168 kcal, EW 6 g, KH 19,4 g, Fett 7 g, 1, 1d, 3, 9, A, K
- **Spinat-Käsetörtchen**
160 g, 161 kcal, EW 9,2 g, KH 8,6 g, Fett 9,7 g, 3, 7, A, K
- **Schmorgurken mit Tomatenwürfeln** 
200 g, 148 kcal, EW 2 g, KH 11,6 g, Fett 10,4 g, 9
- **Pilzcurry mit Mandelblättchen** 
200 g, 188 kcal, EW 9,7 g, KH 12 g, Fett 11 g, 8a
- **Sommerwirsing orientalisches**
200 g, 273 kcal, EW 9 g, KH 11 g, Fett 22 g, 8a, 7, lactosefrei

SUPPEN / EINTÖPFE

- **Kartoffelsuppe** 
400 g, 242 kcal, EW 5,4 g, KH 31 g, Fett 10,3 g, 9
- **auf Wunsch mit Wiener Würstchenscheiben** 
50 g, 152 kcal, EW 7,2 g, KH 0,9 g, Fett 13,8 g, A, F, K, Pö,
Schweinefleisch fein zerkleinert, Milcheiweiß
- **Karotteneintopf mit Geflügelfleisch**
400 g, 215 kcal, EW 11,5 g, KH 24,5 g, Fett 7,6 g, 7, 9
- **Brokkoli-Kohlrabi-Karotteneintopf mit Tofu** 
400 g, 223 kcal, EW 11,2 g, KH 16,4 g, Fett 12,3 g, 6, 9
- **Italienische Gemüsesuppe mit Fenchel und Linsen** 
400 g, 176 kcal, EW 7,5 g, KH 11,4 g, Fett 11 g, 9

HAUPTKOMPONENTEN FISCH UND FLEISCH

- **Matjesfilet natur 2 Stück**
100 g, 245 kcal, EW 17,7 g, KH 0 g, Fett 19,5 g, 4, 7, K, Su, MSC
- **Schlemmerfilet mit Brokkoli-Auflage**
200 g, 232 kcal, EW 38,2 g, KH 2,5 g, Fett 7,5 g, 1, 1a, 4, 7, MSC
- **Gedünsteter Seefisch**
150 g, 123 kcal, EW 27,4 g, KH 3,6 g, Fett 1,4 g, 4, MSC
- **Alaska-Seelachsfilet in Tomaten-Kräuter-Marinade**
150 g, 132 kcal, EW 27 g, KH 0 g, Fett 2,6 g, 4, MSC
- **Hähnchenfilet natur**
100 g, 111 kcal, EW 25 g, KH 0,3 g, Fett 0,8 g, 6
- **Fruchtiges Putencurry mit Mango, Ananas und Kokos**
200 g, 372 kcal, EW 28,4 g, KH 20,4 g, Fett 19,6 g, 1*, 6*, 7*, 9*, 10*, A
- **Putenroulade mit Brokkoli-Füllung**
150 g, 249 kcal, EW 32,3 g, KH 0,7 g, Fett 13,2 g, 1, 1a, 9
- **Gefügelrikadelle (Fleisch fein zerkleinert)**
120 g, 187 kcal, EW 24,6 g, KH 6 g, Fett 7 g, 1, 1a, 3, A
- **Rindergulasch mit Waldpilzen**
200 g, 122 kcal, EW 16,1 g, KH 1,4 g, Fett 5,8 g, 1a, 3*, 6*, 7*, 9, 10
- **Kalbsklößchen (Kalbfleisch fein zerkleinert)**
120 g, 239 kcal, EW 15,9 g, KH 3,6 g, Fett 14,5 g, 1, 1a, 3
- **Paniertes Schweineschnitzel **
100 g, 211 kcal, EW 18 g, KH 17,2 g, Fett 7,6 g, 1, 1a
- **Bratwurstschnecke  (Schweinefleisch fein zerkleinert)**
80 g, 225 kcal, EW 10 g, KH 0,2 g, Fett 20,8 g, A, K

SÜSSE SPEISEN

- **Polentagrießbrei**
400 g, 393 kcal, EW 14,4 g, KH 54,5 g, Fett 12,7 g, 7
- **Milchreis mit Zimt und Zucker**
500 g, 604 kcal, EW 17,4 g, KH 98,2 g, Fett 15,1 g, 7
- **Kaiserschmarrn mit Rosinen**
300 g, 744 kcal, EW 21,9 g, KH 76,5 g, Fett 38,4 g, 1, 1a, 3, 6*, 7, 8*abcdefg, Ph

GEMÜSE

- **Spinat in Rahm**
150 g, 97,9 kcal, EW 4,9 g, KH 6,2 g, Fett 5,5 g, 7 lactosefrei
- **Feine grüne Erbsen **
130 g, 156 kcal, EW 9,2 g, KH 16,6 g, Fett 5 g
- **Möhrengemüse **
130 g, 80 kcal, EW 0,14 g, KH 6,7 g, Fett 5,3 g
- **Apfelrotkohl **
130 g, 130 kcal, EW 2,2 g, KH 7,2 g, Fett 10,2 g

- **Rahmchampignons**
200 g, 76 kcal, EW 6,2 g, KH 4,7 g, Fett 3,4 g, 7 lactosefrei
- **Brokkoli **
130 g, 80 kcal, EW 4,7 g, KH 3,4 g, Fett 5,2 g
- **Wachsbrechbohnen **
130 g, 86 kcal, EW 0,2 g, KH 0,7 g, Fett 0,5 g
- **Hartkäse gerieben**
10 g, 29 kcal, EW 3 g, KH 0 g, Fett 1,8 g, 7


SOSSEN / DRESSINGS

- **Tomatensoße **
130 ml, 103 kcal, EW 0,4 g, KH 7,8 g, Fett 7,7 g
- **Bratensoße**
130 ml, 79 kcal, EW 2,9 g, KH 2,2 g, Fett 6,5 g, 1*abcd, 3*, 6*, 7*, 9*, 10*, lactosefrei
- **Kräutersoße**
130 ml, 74 kcal, EW 1 g, KH 4,5 g, Fett 5,7 g, 7 lactosefrei, 9
- **Sauerkirschsoße süß **
130 ml, 100 kcal, EW 0,3 g, KH 23,4 g, Fett 0,14 g, 1*abcd, 3*, 6*, 7*, 9*, 10*
- **Remouladensoße**
100 ml, 278 kcal, EW 2,4 g, KH 4,1 g, Fett 28,3 g, 3, 7, 10, Su
- **Sahnige Quark-Gurken-Paprikacreme**
100 g, 137 kcal, EW 8,3 g, KH 3 g, Fett 10,1 g, 7
- **Salatdressing Joghurt**
25 ml, 176 kcal, EW 0,2 g, KH 0,8 g, Fett 19,4 g, 3, 7, 9, 10
- **Salatdressing Vinaigrette **
25 ml, 75 kcal, EW 0,5 g, KH 0,3 g, Fett 8,2 g, A, F, K


BEILAGEN

- **Vollkornreis **
140 g, 104 kcal, EW 2,1 g, KH 22,2 g, Fett 0,6 g
- **Kartoffelpüree**
180 g, 113 kcal, EW 3,2 g, KH 23,6 g, Fett 0,2 g, 7
- **Salzkartoffeln **
180 g, 124 kcal, EW 3,5 g, KH 25,6 g, Fett 0,18 g
- **Spirelli-Nudeln **
180 g, 179 kcal, EW 3,2 g, KH 17,7 g, Fett 10,6 g, 1, 1a
- **Spirelli-Vollkornnudeln **
180 g, 200 kcal, EW 3,9 g, KH 21,8 g, Fett 10,8 g, 1, 1a
- **Gemüse Couscous **
180 g, 169 kcal, EW 4,6 g, KH 24 g, Fett 5,9 g, 1, 1a, 9
- **Kartoffelsalat natur **
200 g, 154 kcal, EW 3,8 g, KH 22,1 g, Fett 5,3 g

FRISCHE SALATELLER

- **Salatteller natur (Dressing bitte wählen) **
300 g, 44,6 kcal, EW 2,9 g, KH 5,6 g, Fett 0,9 g
- **Salatteller mit Putenschinkenstreifen (Dressing bitte wählen)**
400 g, 131 kcal, EW 13,4 g, KH 5,8 g, Fett 5,8 g, A, K, Ph, Pö
- **Salatteller mit gekochtem Ei (Dressing bitte wählen)**
350 g, 160 kcal, EW 12,5 g, KH 6,1 g, Fett 9,3 g, 3, A, K
- **Salatteller mit Balkankäse (Dressing bitte wählen)**
350 g, 162 kcal, EW 11,3 g, KH 5,6 g, Fett 10,3 g, 7

FRISCHE SALATE ALS BEILAGE

- **Gemischter Blattsalat mit Joghurdressing**
65 g, 71 kcal, EW 1 g, KH 1,8 g, Fett 6,6 g, 3, 7, 9
- **Möhrenrohkostsalat **
80 g, 84 kcal, EW 0,4 g, KH 6 g, Fett 6,5 g, A
- **Krautsalat**
80 g, 74 kcal, EW 2,1 g, KH 2,5 g, Fett 6,1 g, A, K, Su
- **Gurkensalat natur**
80 g, 30,4 kcal, EW 2,1 g, KH 4,5 g, Fett 0,2 g

DESSERT

- **Frisches Obst **
ca. 100 g, 78 kcal, EW 0,5 g, KH 17 g, Fett 0,6 g
- **Apfelmus **
80 g, 52 kcal, EW 0,2 g, KH 12,1 g, Fett 0,24 g, A
- **Naturjoghurt**
80 g, 37 kcal, EW 2,7 g, KH 3,2 g, Fett 1,2 g, 7
- **Dunstpfirsichkompott **
80 g, 62 kcal, EW 0,3 g, KH 14,8 g, Fett 0,4 g
- **Fruchtpudding Waldfrucht**
80 g, 78 kcal, EW 2,2 g, KH 11,7 g, Fett 2,3 g, 7, K

Ernährungsempfehlung

- sehr empfehlenswert
- kleine Mengen empfehlenswert
- weniger empfehlenswert

DER UMWELT ZULIEBE – NACHHALTIG HANDELN

Bitte denken Sie bei der Bestellung Ihres Essens daran, nur soviel zu nehmen wie Sie verzehren können. Alle Lebensmittel – auch die abgepackten – die zurück in die Küche gehen, müssen entsorgt werden. Bitte unterstützen Sie uns, Lebensmittelabfälle zu vermeiden.

Änderungen vorbehalten