

Mitarbeiterrestaurant
Bezirksregierung Arnsberg

28. KW	Montag, 7. Juli 2025	Dienstag, 8. Juli 2025	Mittwoch, 9. Juli 2025	Donnerstag, 10. Juli 2025	Freitag, 11. Juli 2025
	vegan +punkt	VEGGIE +punkt		vegan +punkt	
Suppen & Eintopfstation	Veganer Eintopf von Karotte und Kokos mit Roten Linsen und Orangensaft gekocht, verfeinert mit frischem Ingwer und Korianderblättern 4,90 € Zusatzstoffe / Allergene: 2 I Kilojoule: 1304 kJ Kilokalorien: 311,2 kcal Eiweiß: 10,9 g Kohlenhydrate: 29,4 g Fett: 15,5 g	Gartengemüsetopf mit Mangold knackig gegarter Gemüseeintopf mit Mangold, abgerundet mit Emmentaler und Schnittlauch 4,90 € Zusatzstoffe / Allergene: G, I Kilojoule: 1272,5 kJ Kilokalorien: 305,6 kcal Eiweiß: 10,7 g Kohlenhydrate: 21,2 g Fett: 15,2 g	Serbischer Bohneneintopf mit weißen Bohnen, Speck, Mettwursteinlage, Paprika pikant abgeschmeckt 5,20 € Zusatzstoffe / Allergene: 2,3 I Kilojoule: 1990,6 kJ Kilokalorien: 477,6 kcal Eiweiß: 25 g Kohlenhydrate: 30,9 g Fett: 24,9 g	Schonend gegarter Gemüsekessel nach "Sizilianischer Art" mit weißen Bohnen, Zucchini und Tomaten 4,90 € Zusatzstoffe / Allergene: 3,5 I, L Kilojoule: 1063,4 kJ Kilokalorien: 254 kcal Eiweiß: 12,4 g Kohlenhydrate: 33,2 g Fett: 5,4 g	
Vegan Vegetarisch	Süßkartoffelcurry mit veganer Minzsauce geschmorte Süßkartoffelwürfel mit Brokkoli, abgeschmeckt mit Cashewkernen, Blattspinat, Curry und Kokos 7,50 € Zusatzstoffe / Allergene: 3 A, Aa, F, H, Hd, I Kilojoule: 1763,3 kJ Kilokalorien: 421,2 kcal Eiweiß: 14,1 g Kohlenhydrate: 45,6 g Fett: 19,3 g	Orientalische Falafel-Bowl angerichtet mit Kurkumareis, Avocado, Paprika und Salaten in Tahin-Vinaigrette 7,50 € Zusatzstoffe / Allergene: 3 A, Aa, I, K, L Kilojoule: 3175,2 kJ Kilokalorien: 763 kcal Eiweiß: 11,2 g Kohlenhydrate: 62,3 g Fett: 46,9 g	Gemüsebratling mit Kartoffeln und Kräuterdip 7,50 € Zusatzstoffe / Allergene: 1 A, Aa, C, G Kilojoule: 2187,1 kJ Kilokalorien: 518,4 kcal Eiweiß: 15,6 g Kohlenhydrate: 59,9 g Fett: 22,2 g	Veganes Schnitzel auf Basis von Weizenprotein mit Kartoffeln oder Pommes Frites, Gemüse oder ein kleiner Beilagen Salat, Sauce nach Wahl 7,50 € Zusatzstoffe / Allergene: Info im Betrieb Nährwerte: keine Angaben	Freitags geschlossen L&D wünscht Ihnen ein schönes Wochenende
Aktionsgericht	Pikantes Hähnchencurry frische Hähnchenbrust, mariniert mit Ingwer, Knoblauch und Limette, dazu Brokkoli, Blumenkohl, Karotten und Basmatireis 8,00 € Zusatzstoffe / Allergene: 2 A, Aa, F, I Kilojoule: 1680,3 kJ Kilokalorien: 397,4 kcal Eiweiß: 41,1 g Kohlenhydrate: 47,3 g Fett: 5 g	Hackbraten in Sauce mit Kartoffeln und Kohlrabi in Rahm 7,90 € Zusatzstoffe / Allergene: 1 A, Aa, C, G, I, J Kilojoule: 3107 kJ Kilokalorien: 737,8 kcal Eiweiß: 36,2 g Kohlenhydrate: 60,1 g Fett: 38,5 g	Spaghetti "Bolognese" mit Rinderhackfleisch, Gemüse, Knoblauch, Zwiebeln, Tomaten, Grana Padano und ein kleiner Salat 7,90 € Zusatzstoffe / Allergene: 2 A, Aa, C, G, I Kilojoule: 4194,2 kJ Kilokalorien: 996,5 kcal Eiweiß: 43,9 g Kohlenhydrate: 138,5 g Fett: 27,4 g	Schweineschnitzel oder Hähnchenschnitzel mit Kartoffeln oder Pommes Frites, Gemüse oder ein kleiner Beilagen Salat, Sauce nach Wahl 7,50 € 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	Dessert der Woche	
	2,00 €	Zusatzstoffe / Allergene:
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 Fisch / D = enthält Eier / 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, Queenslandnüssen / 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**