

# Mitarbeiterrestaurant

## Bezirksregierung Arnsberg



50. KW

Montag, 8. Dezember 2025

Vegan

**Suppen &****Eintopfstation****Deftiger Eintopf vom Wintergemüse**

Weißkohl, Kürbis, Porree und Kartoffeln gegart in einer Gemüsebrühe, abgeschmeckt mit Zitronenpfeffer und Bohnenkraut

5,20 €

Zusatzstoffe / Allergene: A,Aa,Ab,Ac,I,L  
Kilojoule: 1301,8 kJ Kilokalorien: 311 kcal  
Eiweiß: 11 g Kohlenhydrate: 58,2 g Fett: 11 g

Dienstag, 9. Dezember 2025

Vegan

**Italienischer Risonieintopf mit Spinat**

angesetzt in einem Tomatensud mit Karotten und Staudensellerie, abgeschmeckt mit feinem Olivenöl und Kräutern der Provence

5,20 €

Zusatzstoffe / Allergene: A,Aa,Ab,Ac,I  
Kilojoule: 1963,3 kJ Kilokalorien: 466,8 kcal  
Eiweiß: 15,9 g Kohlenhydrate: 81,7 g Fett: 17,5 g

Mittwoch, 10. Dezember 2025

Vegan

**Kräftiger Quinoaeintopf mit Kürbis**

gekocht mit heimischen Wurzelgemüsen wie Petersilienwurzel und Pastianken, abgeschmeckt mit frischem Zitronensaft und Chili

5,20 €

Zusatzstoffe / Allergene: A,Aa,Ab,Ac,I,L  
Kilojoule: 2133,5 kJ Kilokalorien: 508,4 kcal  
Eiweiß: 14,4 g Kohlenhydrate: 78,6 g Fett: 21,9 g

Donnerstag, 11. Dezember 2025

Vegan

**Steckrübeneintopf mit Graupen**

schnell gegart, mit Wurzelgemüse und Kartoffeln

5,20 €

Zusatzstoffe / Allergene: A,Aa,Ab,Ac,I  
Kilojoule: 1606,6 kJ Kilokalorien: 382,6 kcal  
Eiweiß: 11,5 g Kohlenhydrate: 65,4 g Fett: 15,4 g

Freitag, 12. Dezember 2025

Vegan

**Vegan****Vegetarisch****Vollkorn-Penne mit einer Sauce aus roten Rübchen**

in Thymian-Butter geschwenkte Vollkorn-Penne an einer Sauce aus Rote Bete, verfeinert mit Hirtenkäse, italienischem Hartkäse und Kresse

7,70 €

Zusatzstoffe / Allergene: 2,9 A,Aa,C,G,I  
Kilojoule: 2007,8 kJ Kilokalorien: 479,8 kcal  
Eiweiß: 19,8 g Kohlenhydrate: 43,2 g Fett: 24,5 g

**Vegetarische Currywurst auf Basis von Gemüse mit Hähnereiklar**

Curryketchupsauce und Pommes Frites

7,70 €

Zusatzstoffe / Allergene: 10 A,Aa,C,I,J  
Kilojoule: 2779,4 kJ Kilokalorien: 660,1 kcal  
Eiweiß: 14,6 g Kohlenhydrate: 72 g Fett: 35,6 g

**Kartoffelgnocchi mit Spinat**

in einer Käsesauce aus Ricotta, mit Knoblauch abgeschmeckt und verfeinert mit Porree und Knoblauch

7,70 €

Zusatzstoffe / Allergene: A,Aa,G,I  
Kilojoule: 3120,7 kJ Kilokalorien: 739 kcal  
Eiweiß: 14,8 g Kohlenhydrate: 134,4 g Fett: 12,9 g

**Veganes Schnitzel auf Basis von Weizenprotein**

mit Kartoffeln oder Pommes Frites, Gemüse oder ein kleiner Beilagen Salat, Sauce nach Wahl

7,70 €

Zusatzstoffe / Allergene: Info im Betrieb  
Nährwerte: keine Angaben

**Freitags geschlossen****L&D wünscht Ihnen ein schönes Wochenende****Aktionsgericht****Hirschgulasch geschnitten**

mit Pilzen, Spätzle und Rosenkohl

8,50 €

Zusatzstoffe / Allergene: A,Aa,C,G  
Kilojoule: 3593,7 kJ Kilokalorien: 853,9 kcal  
Eiweiß: 48,8 g Kohlenhydrate: 102,8 g Fett: 25 g

**Currywurst**

mit hausgemachter Curryketchupsauce und Pommes frites

7,90 €

Zusatzstoffe / Allergene: 8,10 A,Aa,I,J  
Kilojoule: 3405,3 kJ Kilokalorien: 810,4 kcal  
Eiweiß: 19,2 g Kohlenhydrate: 62 g Fett: 53,3 g

**Frikadelle vom Rind und Schwein**

mit einer Röstzwiebelsauce, Rahmwirsing und Kartoffelpüree

8,20 €

Zusatzstoffe / Allergene: A,Aa,Ac,C,G,I,J,K  
Kilojoule: 3494 kJ Kilokalorien: 840,3 kcal  
Eiweiß: 36,3 g Kohlenhydrate: 64,1 g Fett: 48,1 g

**Schweineschnitzel oder****Hähnchenschnitzel**

mit Kartoffeln oder Pommes Frites, Gemüse oder ein kleiner Beilagen Salat, Sauce nach Wahl

8,20 €

Zusatzstoffe / Allergene: Info im Betrieb  
Nährwerte: keine Angaben

**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 Fenchelknolle mit Äpfeln und Gurken, mariniert in einer Balsamico-Vinaigrette

Zusatzstoffe / Allergene: 3 J,L

**Dessert der Woche**

2,00 €

Cappuccino-Creme mit Sahnehaube

Zusatzstoffe / Allergene: C,G,H

**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 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, Queenenlandnüssen / 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**