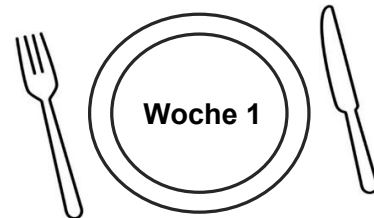

























# Winter-Speiseplan der BG Nordsee Reha-Klinik



	Menü 1	Menü 2	Menü 3 vegetarisch/vegan
<b>Montag</b>	Szegediner Gulasch Salzkartoffeln  358 kcal  11 g Fett	Hähnchenbrust gebraten Wurzelgemüse natur Kartoffelpüree Geflügelsoße 3/SU 401 kcal  7 g Fett	Spinatravioli Tomatensoße Parmesan/Hartkäse 2/3/A/EI/GL/GLw/LA/SU 932 kcal  19 g Fett
<b>Dienstag</b>	buntes Frikassee vom Huhn mit Reis 3/LA 471 kcal  13 g Fett	gedünstetes Seehechtfilet auf Gemüesoße Kräuterkartoffeln FI/LA/SL 375 kcal  6 g Fett	Hirse-Käsebratling Mischgemüse in Rahm Salzkartoffeln EI/LA/SL 640 kcal  30 g Fett
<b>Mittwoch</b>	Ostseedorsch gebraten pikante Senfsoße Kräuterkartoffeln Rote Bete 2/14/A/FI/GL/GLw/LA/S/SU 467 kcal  12 g Fett	zartes Putensteak Kohlrabi in Soße Gemüsereis LA/SL 467 kcal  8 g Fett	Vegane Reispfanne "Kanton Art" vegane Filetstreifen Currysoße scharf 1/2/3/A/GL/GLw/LA/SES/SL/SO 351 kcal  8 g Fett
<b>Donnerstag</b>	gegrillte Hähnchenkeule in einer feinen Rahmsoße mit Champignons, Silberzwiebeln und Bacon 2/3/5/LA/SL/SU 730 kcal   41 g Fett	vegetarisch gefüllte Tortellini Erbsen-Sahnesoße A/EI/GL/GLw/LA/N 419 kcal  12 g Fett	gefüllte Zucchini-Schiffchen mit Ratatouille mit Reis 2/LA 448 kcal  14 g Fett
<b>Freitag</b>	Currywurst fruchtige Currysoße Pommes frites 2/3/11/ 1035 kcal  66 g Fett	Polentaschnitte tomatisiertes Zucchini-Paprikagemüse 1 g Fett	vegane Currywurst aus Erbsenprotein fruchtige Currysoße Pommes frites 1/N 627 kcal  25 g Fett
<b>Samstag</b>	bunter Gemüseeintopf mit Hühnerfleisch mit Kartoffeln SL 174 kcal  4 g Fett		bunte Gemüsesuppe mit Kartoffeln SL 109 kcal  1 g Fett
<b>Sonntag</b>		Brunch-Bufferet Informationen zu zu Allergenen und Zusatzstoffen erhalten Sie von unserem Personal      	

\*Menü incl. Täglich wechselndes Dessert

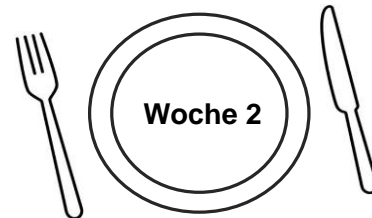
Änderungen vorbehalten

Bei Fragen zu Allergenen und Zusatzstoffen bitte an unser Servicepersonal wenden.

Fettgehalt pro Portion

Salatbuffet und Tagessuppe siehe Aufsteller

# Winter-Speiseplan der BG Nordsee Reha-Klinik



	Menü 1	Menü 2	Menü 3 vegetarisch/vegan
<b>Montag</b>	Hähnchenbrust gebraten auf einer asiatischen Nudel-Gemüsepfanne  1/2/A/GL/GLw/SES/SO 474 kcal  4 g Fett	Asiatische Nudelpfanne  1/2/A/GL/GLw/SES/SO 519 kcal  2 g Fett	Reis-Käsebratlinge pikantes Kartoffel-Gemüseragout Tomatensoße  2/3/A/EI/GL/GLw/LA/S/SL/SO/SU 471 kcal  12 g Fett
<b>Dienstag</b>	Putengeschnitzeltes "Gärtnerinnen Art" Butterspätzle  A/EI/GL/GLw/LA/SL 645 kcal  21 g Fett	Bratling aus schwarzen Bohnen Grilltomate Veganer Dipp  A/GLh/GLw/SO/SU A/GL/GLw 545 kcal  23 g Fett	Chili cin Carne "vegan" Fladenbrot  A/GL/GLg/SES/SL/SO 676 kcal  14 g Fett
<b>Mittwoch</b>	gebratenes Rotbarschfilet mediterranes Gemüse Kartoffeln  FI 504 kcal  17 g Fett	Falafelbällchen mediterranes Gemüse  A/GL/GLw 520 kcal  15 g Fett	vegetarisch gefüllte Kohlroulade Zwiebel-Kümmelsoße Salzkartoffeln  EI/SO 298 kcal  2 g Fett
<b>Donnerstag</b>	Schweineschnitzel "natur" cremige Champignonsoße Kaisergemüse Dampfkartoffeln  1/3/LA/SL 466 kcal  17 g Fett	Rindergeschnitzeltes "Stroganoff Art" mit Nudeln  14/A/GL 573 kcal  12 g Fett	gebackene Kartoffeltaschen mit Frischkäse-Kräuterfüllung Champignonsoße Gemüserisotto  LA/SL 653 kcal  26 g Fett
<b>Freitag</b>	Dorschfilet gedünstet fruchtige Tomatensoße Gemüsereis  2/3/FI/SL/SU 402 kcal  3 g Fett	Vollkornspaghetti vegane Pilzsoße  A/GL/SO 447 kcal  7 g Fett	sahniger Milchreis warme Kirschen  LA 576 kcal  4 g Fett
<b>Samstag</b>	Holsteiner Kartoffelsuppe Bockwurstscheiben  2/3/11/SL 430 kcal  25 g Fett		Holsteiner Kartoffelsuppe vegane Wurst  A/GL/GLh/SL/SO 424 kcal  21 g Fett
<b>Sonntag</b>		<b>Brunch-Bufferet</b>  Informationen zu zu Allergenen und Zusatzstoffen erhalten Sie von unserem Personal  	

\*Menü incl. Täglich wechselndes Dessert

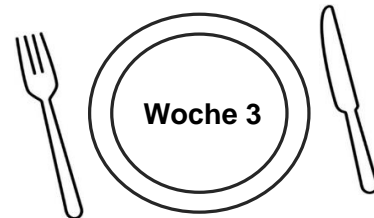
Änderungen vorbehalten

Bei Fragen zu Allergenen und Zusatzstoffen bitte an unser Servicepersonal wenden.

Fettgehalt pro Portion

Salatbuffet und Tagessuppe siehe Aufsteller

# Winter-Speiseplan der BG Nordsee Reha-Klinik



	Menü 1	Menü 2	Menü 3 vegetarisch/vegan
<b>Montag</b>	Putengeschnetzeltes Champignon-Paprikarahmsoße Wildreis  LA 399 kcal  6 g Fett	bunter Gemüseeintopf Kalbfleischklößchen  A/EI/GL/GLw/SL 251 kcal  10 g Fett	Pasta Tricolore Linsenbolognese Hartkäse  2/A/EI/GL/GLw/LA/SL 827 kcal  17 g Fett
<b>Dienstag</b>	Irish Stew vom Rind   219 kcal 6 g Fett	Schupfnudel-Gemüsepfanne Tomatensoße  2/3/A/EI/GL/GLw/SU 544 kcal  12 g Fett	Kaiserschmarrn Apfel-Zwetschgen-Kompott  A/EI/GL/GLw/LA/N/Nm 972 kcal  41 g Fett
<b>Mittwoch</b>	Kohlroulade Zwiebel-Kümmelsoße Salzkartoffeln  A/GLw 539 kcal  31 g Fett	gegrillte Hähnchenkeule gestovde Schwarzwurzeln Salzkartoffeln  LA 588 kcal  27 g Fett	Rosmarinkartoffel -Gemüsepfanne Haferdipp Cashewkerne  N/Nc/S/SL/SO 616 kcal  31 g Fett
<b>Donnerstag</b>	Butternudeln Rindergulasch "Ungarische Art"  A/GL/LA 596 kcal  20 g Fett	Gemüseschnitzel bunter Buchweizen vegane Kräutersoße  3/A/GL/GLd/GLh/GLw/SL/SO 584 kcal  20 g Fett	Hirtenkäsetaschen mit Spinat gefüllt bunter Buchweizen  3/A/EI/GLw/LA/SL 498 kcal  20 g Fett
<b>Freitag</b>	Fischfrikadelle bunter lauwarmer Kartoffelsalat hausmacher Remoulade  1/2/14/A/EI/FI/GL/GLw/LA/S 956 kcal  72 g Fett	Currygeschnetzeltes vom Huhn Basmatireis  3/SES/SL 558 kcal  16 g Fett	vegane Filetstreifen Gemüsepfanne in Kokosmilch Basmatireis  3/SL/SO 480 kcal  15 g Fett
<b>Samstag</b>	deftige Linsensuppe mit Kassler  2/3/11/SL 487 kcal  16 g Fett		bunter Pastinaken-Gemüseeintopf  SL 141 kcal  1 g Fett
<b>Sonntag</b>		<b>Brunch-Bufferet</b>  Informationen zu zu Allergenen und Zusatzstoffen erhalten Sie von unserem Personal  	

\*Menü incl. Täglich wechselndes Dessert

Änderungen vorbehalten
























Bei Fragen zu Allergenen und Zusatzstoffen bitte an unser Servicepersonal wenden.

Fettgehalt pro Portion

Salatbuffet und Tagessuppe siehe Aufsteller

# Winter-Speiseplan der BG Nordsee Reha-Klinik



	Menü 1	Menü 2	Menü 3 vegetarisch/vegan
<b>Montag</b>	Pfannenfrikadelle gestovte grüne Bohnen Salzkartoffeln  A/EI/LA 618 kcal  31 g Fett	Hähnchenspieß Gemüsereis Geflügelsoße  SL 340 kcal  4 g Fett	Nudel - Gemüseauflauf Käse-Kräuterrahmsoße  A/EI/GL/LA/SL 628 kcal  24 g Fett
<b>Dienstag</b>	Hähnchen Gyros Tomatenreis Tzatziki Krautsalat  3/15/LA 623 kcal  20 g Fett	gedünstetes Seehechtfilet Kräuterkartoffeln Petersiliensoße  FI/LA 370 kcal  7 g Fett	Gemüsespieß Ofenkartoffel vegane Sour-Cream   451 kcal 21 g Fett
<b>Mittwoch</b>	Eiderstedter Rübenmus Kassler Holsteiner Rauchwurst  1/2/3/11 629 kcal  42 g Fett	One Pot mit Gemüse, Kartoffeln und veganen Filetstreifen in gelben Thaicurry  S/SL/SO 309 kcal  10 g Fett	vegetarisch gefüllte Maultaschen Zwiebelsoße gedünsteter Mangold  2/3/A/EI/GL/GLw/LA/SL 532 kcal  16 g Fett
<b>Donnerstag</b>	Spaghetti Bolognese Hartkäse  A/GL/SL 633 kcal  16 g Fett	Putengeschnitzeltes ASIA Basmatireis süß-sauer  2/A/GLw/SO 472 kcal  2 g Fett	Eieromelette Frikassee von Waldpilzen Salzkartoffeln  3/11/EI/LA 383 kcal  14 g Fett
<b>Freitag</b>	Hirtenrolle Ratatouille Dampfkartoffeln  A/EI/GL/GLw/LA 475 kcal  22 g Fett	gedämpfter Atlantik Seelachs cremiger Blattspinat Dampfkartoffeln  FI/LA 351 kcal  6 g Fett	Schwäbische Käsespätzle Röstzwiebeln  A/EI/GL/GLw/LA 1102 kcal  56 g Fett
<b>Samstag</b>	deftiger Erbseneintopf Wiener Würstchen  2/3/11/SL 597 kcal  30 g Fett		Möhren-Kartoffeleintopf   143 kcal 1 g Fett
<b>Sonntag</b>		Brunch-Bufferet  Informationen zu zu Allergenen und Zusatzstoffen erhalten Sie von unserem Personal       	

\*Menü incl. Täglich wechselndes Dessert

Änderungen vorbehalten























Bei Fragen zu Allergenen und Zusatzstoffen bitte an unser Servicepersonal wenden.

Fettgehalt pro Portion

Salatbuffet und Tagessuppe siehe Aufsteller

# Winter-Speiseplan der BG Nordsee Reha-Klinik



	Menü 1	Menü 2	Menü 3 vegetarisch/vegan
<b>Montag</b>	<p>Thüringer Bratwurst Sauerkraut Kartoffelpüree Röstzwiebeln</p> <p>3/11/A/GLw/S/SL/SU</p> <p>578 kcal  33 g Fett</p>	<p>Ebly-Gemüsepfanne vegane Kräutersoße</p> <p>A/GL/GLw/S/SL/SO</p> <p>305 kcal  9 g Fett</p>	<p>3 gekochte Eier pikante Senfsoße Salzkartoffeln Rote Bete</p> <p>2/14/EI/LA/S/SU</p> <p>483 kcal  23 g Fett</p>
<b>Dienstag</b>	<p>Knusper Fischfilet tomatisiertes Gemüse Kräuterkartoffeln</p> <p>A/FI/GL</p> <p>305 kcal  18 g Fett</p>	<p>gekochtes Rindfleisch Bouillonkartoffeln Meerrettichsoße Rote Bete</p> <p>3/14/LA/SL/SU</p> <p>494 kcal  19 g Fett</p>	<p>vegetarische Gemüselasagne Ratatouille</p> <p>A/GL/GLw/LA/SL</p> <p>471 kcal  20 g Fett</p>
<b>Mittwoch</b>	<p>Schweinegeschnetzeltes "Züricher Art" Röstgiecken</p> <p>LA/3</p> <p>535 kcal  33 g Fett</p>	<p>Hähnchenspieß fruchtige Currysoße Erbsenreis</p> <p>LA</p> <p>459 kcal  8 g Fett</p>	<p>Gemüseschnitzel helle Currysoße Kaisergemüse Salzkartoffeln</p> <p>1/3/A/GL/Gld/GLh/GLw/LA/SL</p> <p>544 kcal  19 g Fett</p>
<b>Donnerstag</b>	<p>Grünkohl Kohlwurst Kassler Röstkartoffeln</p> <p>1/2/3/11</p> <p>1083 kcal  75 g Fett</p>	<p>Gemüsestrudel pikantes Kartoffel-Gemüseragout</p> <p>A/EI/LA/S/SL/SO</p> <p>454 kcal  13 g Fett</p>	<p>Germknödel Vanillesoße Mohnzucker</p> <p>2/3/A/EI/GL/GLw/LA</p> <p>783 kcal  12 g Fett</p>
<b>Freitag</b>	<p>Seelachs bunte Gemüsestreifen Dillrahmssoße Salzkartoffeln</p> <p>FI/LA/SL</p> <p>410 kcal  9 g Fett</p>	<p>Spaghetti aglio e olio mit Kirschtomaten</p> <p>1/A/GL/SU</p> <p>997 kcal  32 g Fett</p>	<p>Semmelknödel Ragout von frischen Champignons</p> <p>2/A/EI/GL/GLw/LA</p> <p>591 kcal  18 g Fett</p>
<b>Samstag</b>	<p>Serbische Bohnensuppe</p> <p>1/2/11/SL</p> <p>594 kcal  25 g Fett</p>		<p>tomatisierte Gemüsesuppe (vegan)</p> <p>SL</p> <p>122 kcal  1 g Fett</p>
<b>Sonntag</b>		<p><b>Brunch-Bufferet</b></p> <p>Informationen zu zu Allergenen und Zusatzstoffen erhalten Sie von unserem Personal</p> <p>     </p>	

\*Menü incl. Täglich wechselndes Dessert

Änderungen vorbehalten

Bei Fragen zu Allergenen und Zusatzstoffen bitte an unser Servicepersonal wenden.

Fettgehalt pro Portion

Salatbuffet und Tagessuppe siehe Aufsteller