



UT POTT UN PANN

Christiane's Leckerbissen



Speiseplan vom 15.01.2018 bis 21.01.2018, 3. Kalenderwoche

		Montag	Nährwerte	Dienstag	Nährwerte	Mittwoch	Nährwerte	Donnerstag	Nährwerte	Freitag	Nährwerte
2. Menü a 5,00 €				Pizza nach Art des Hauses mit Salami und Käse ^{a, a1}	493,4 kcal 6,1 BE 11,4 g 14,9 g 74,5 g	Königsberger Klopse ^{a, c, a1} Kapern-Soße ^{3, 4, 5, a, i, l, a1} Salzkartoffeln	29 g 0,41 553,2 kcal 2,8 BE	Bratwurst, Mischgemüse und Salzkartoffeln			
3. Menü a 5,00 €		Fleischspieß auf Wirsingkohl geschmort ^{1, 2, 3, 8, a, g, a1} Stampfkartoffeln ^g	356,8 kcal 4,3 BE 17,1 g	Paprikaschote, Soße und Reis		Weißkohl mit Kartoffeln, Möhren, Paprika, Lauchgemüse ^{1, 4, a, g, j,} Frucht-Quarkspeise ^g	553,2 kcal 2,8 BE 30,1 g 33,3 g 32,8 g	Seelachsfilet in Mandel- Kräuterpanade ^{a, c, d, h, a1, h1} Broccoli-Gemüse ^{3, g} Butter-Reis	585,2 kcal 3,8 BE 30,9 g 29 g 49,2 g	Nudelauflauf mit Gemüse und Bechamelsonsoße überbacken Rohkostsalat ^{1, 2, a, c, g, a1}	410,4 kcal 2,9 BE 33 g
4. Menü a 5,00 €	kcal BE EW Fett KH	Knacker ^{1, 2, 3, 4, 8, f, g, i, j} Grünkohl mit Speck ^{2, 3, 8} Salzkartoffeln	912,7 kcal 41,3 g 41,3 g	Brot-Krustenbraten, Soße, Rotkohl und Salzkartoffeln		Kasseler-Kotelett ^{2, 3, 8, a, c, a1} Soße, Rosenkohl ^{1, 2, 3, 8, a, g, a1} Salzkartoffeln	1142,3 kcal 10,1 BE 55,4g 49,1 g 115,9 g	Eisbein Sauerkraut ^{2, 3, 8} Erbsenpüree ⁱ	1371,8 kcal 3,6 BE 106,7 g 81,6 g 47 g	Jägersulasch mit Hackfleisch- Bällchen, Pilze ^{1, 3, a, g,} dazu Spätzle oder Salzkartoffeln ^{a, c, a}	1258 kcal 4,8 BE 54,6 g 73,5 g 92,2 g

Bitte bedienen Sie sich an unserem Salatbuffett ab 1,00 Euro. Achten Sie auch auf unsere Sonderangebote.

BE: Broteinheiten EW: Eiweiss KH: Kohlenhydrate

Geöffnet: Montag - Freitag 08:00 Uhr - 13:30 Uhr

Die Erklärung der gekennzeichneten Inhaltsstoffe können Sie dem Aushang im Speiseraum der Kantine entnehmen.
Die Angaben der Nährwerte beziehen sich auf jeweils eine Portion des Menüs.
Eine durchschnittliche Portion entspricht ca. 500 g.

Ut Pott un Pann
Bluthsluster Straße 24, Anklam
Tel.: 03971/293888
Fax.: 03971/258674
www.utpottunpann.de

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr Kantinen-Team! (Änderungen vorbehalten!)