



www.Landkreis-Restaurant.de

# LANDKREIS RESTAURANT OSNABRÜCK GmbH & Co. KG

EIN ETWAS ANDERES RESTAURANT FÜR JEDERMANN

Öffnungszeiten: wochentags 12.00 Uhr bis 14. Uhr

Speiseplan für den Zeitraum: 04 März-08 März 2019

Geschäftsführer:

Dietrich Lampe

Fon: 0541/5011064

Fax: 0541/5281107

eMail: lamped@lkos.de

10. 2019	Eintopf	€	Hauptgerichte	€	Sättigungsbeilagen	€	Gemüsebeilagen	€	Dessert	€
Montag	Möhrenkartoffel-Eintopf mit o. ohne Wurst 1,5	3,5-	Hähnchenschnitzel „Cordon bleu“ mit Käse-Schinken Füllung einer gigantischen Avocado Hollandaise 1,2	4,20	Balkanreis mit glatter Petersilie	0,70	Paprika-Maisgemüse	0,70	Limonen-Joghurt mit Zitronentopping 5	0,60
			Spaghetti „al Fonso“ mit kräftig Hackfleisch & in einer grünen Basilikum-Pestosauce natürlich auch Vegi zu haben 1,2,5	4,20	Herzogin-kartoffel	0,70	Feine Erbsen	0,70		
			Heute zum Salat: würzige Cevapcici mit BBQ 1,2	4,20			Möhren-Maissalat	0,70		
Dienstag	Hühnersuppentopf mit anständig einlage 1,5	3,5-	Seelachsfilet in knuspriger Panade, auf einer Zwiebel-Spinatrahmsauce, könnte der Renner am Dienstag werden 1,5	4,40	Schnittlauch-püree 5	0,70	Ananaskraut	0,70	Pudding mit Bananengeschmack 5	0,60
			Falscher Hase/ Hackfleischbraten mit Mozzarella / Kräuterfüllung und einer Pfeffer-Paprikasauce 1,5	4,20	Kräuterreis	0,70	Leipziger Allerlei	0,70		
			Heute zum Salat: Matjesfilet mit Hausfrauensauce 1,5	4,20			Krautsalat mit Paprika	0,70		
Mittwoch	Hausgemachte Gulaschsuppe mit allem Drum und Dran 1,2	3,5-	Papikarahmschnitzel, mit Zwiebeln, Pilzen, Sambal Olek in einer Oregano-Tomatensauce 1,5	4,20	Gebackene Kartoffelspalten 2	0,70	Bohnen	0,70	Göttliche Götterspeise mit Vanilleschaum 1,2,5	0,60
			Bauernfrühstück mit Bratkartoffeln, Zwiebeln, Schinkenstreifen, Ei, frischer Petersilie und Gurkenfächer, herzhaft abgeschmeckt, Natürlich auch Vegetarisch, was will man mehr, Guten Hunger!!! 1,5	4,20	Kräuter-kartoffeln	0,70	Blumenkohl	0,70		
			Heute zum Salat: Kleines Kartoffelrösti mit Räucherlachs 1	4,20			Blattsalat	0,70		
Donnerstag	Curry-Reis-Eintopf mit Frucht und Hähnchenwürfel, süß-sauer abgeschmeckt 1,2,5	3,5-	Zum Abschied des Winters noch einmal Grünkohl zum Sattessen versteht sich mit dreierlei Sorten Fleisch und Mostrich 1,2,5	5,40	Butterkartoffeln	0,70	„Wonne“-Kraut 5	0,70	Schoko-Pudding mit Kirschragout 5	0,60
			Als Gegenmaßnahme: Schweinegeschnetzeltes „Französischer Art“ mit einem Ragout von Pilzen und Waldkräutern in Rahmsauce 1,5	4,40	Gebratene Spätzle	0,70	Kohlrabi	0,70		
			Heute zum Salat: Gebackener Balkankäse mit Olivendip 5	4,20			Eisbergsalat mit Schmand 5	0,70		
Freitag	Pichelsteiner-Geüseintopf mit o. ohne Wurst 1,5	3,5-	Bayrischer Leberkäse mit blonden Zwiebeln und Senfsauce perfekter Start ins WE 1,2	4,20	Kartoffelpühh	0,70	Sauerkraut, ein Muss	Überraschungsdessert 5	0,60	
			Surprise...wieder leckere Überraschung aus den Landkreistöpfen	4,20			OS-Salatismix			

Täglich Tagessuppe zum Preis von 0,50 €

... und für Unentschlossene: Currywurst und/oder Pommes mit Salat-Mayonnaise 1,2,5,A,C / Ketchup 2,C

Täglich Salatbuffet & Obststand

Angaben ohne Gewähr / Änderungen vorbehalten

**Kennlichmachung von Zusatzstoffen: 1=Phosphat/2=Konservierungsstoff/3=mit Geschmacksverstärker/4=Farbstoffe/5=Milchzucker**

**Allergene siehe Plakat neben dem Speiseplan**

# Kalorien- angaben\*



## Gemüsebeilage 94g

- 🟢 Erbsen 77 kcal
- 🟢 Möhren 24 kcal
- 🟢 Bohnen 24 kcal
- 🟢 Blumenkohl 22 kcal
- 🟢 Brokkoli 24 kcal



## Stärkebeilage 171g

- 🟢 Kartoffeln 118 kcal
- 🟢 Kartoffelpüree 156 kcal
- 🔴 Pommes, frittiert 540 kcal
- 🔴 Bratkartoffeln 227 kcal
- 🔴 Kroketten 388 kcal
- 🔴 Wedges 494 kcal
- 🟢 Reis 185 kcal
- 🟢 Nudeln 257 kcal



## Dessert 166g

- 🟢 Joghurtcreme 143 kcal
- 🟢 Quark 151 kcal
- 🔴 Sahnequark 297 kcal
- 🔴 Pudding 209 kcal



## Salat 100g ohne Dressing

- 🟢 grüner Salat 13 kcal
- 🟢 Rohkostsalat 18 kcal
- 🟢 Kartoffelsalat 70 kcal
- 🟢 Nudelsalat 150 kcal



Geht jeden Tag!



Mal ist o.k.



Grübeln  
Gesundheitsmanagement

\* alle Kcal-angaben sind laut der D. Kalorien- und Nährwerttabelle, Trias Verlag 2016

