



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: 11.März- 15.März 2019

Geschäftsführer:
Dietrich Lampe
Fon: 0541/5011064
Fax: 0541/5281107
eMail: lamped@lkos.de

11. 2019	Eintopf	€	Hauptgerichte	€	Sättigungsbeilagen	€	Gemüsebeilagen	€	Dessert	€
Montag	Südfranzösischer Hackfleischtopf mit Zucchini und Paprika 1,5	3,5-	Pasta a la Bolonaise mit mächtig viel Hackfleisch und einer Kräuter durchzogenen Tomatensauce wer möchte, Parmesan 1,5 auch Vegetarisch versteht sich	4,20	Schwäbische Spätzle mit Kräuter der	0,70	Rahm-Erbesen	0,70	Frucht Joghurt mit Schoko 5	0,60
			Szegediner Schweinegoulasch Rezept aus dem Süden Ungarns mit Sauerkraut und Kräuter der Provence 1,5	4,20	Butterkartoffeln	0,70	Zwiebel-Speckbohnen	0,70		
			Heute zum Salat: Calamaris mit Ajoli 5	4,20			Möhren-Mandarinensalat	0,70		
Dienstag	Grüner Bohneneintopf mit Bock oder Mettwurst 1,5	3,5-	Hühnerfrikassee mal ganz klassisch mit Spargel, Pilzen in einem Worcester-Weißweinrahm 5	4,40	Butterkartoffeln	0,70	Brokkoli	0,70	Rotwein-creme	0,60
			Mehliertes Fischfilet in Basilikumkruste auf einem Zucchinirahmgemüse Frisch und gesund im den Dienstag 5	4,40	Kräuterreis	0,70	Rahmspinat	0,70		
			Heute zum Salat: Karotten-Sesam Knusperschnitzel	4,20			Blattsalt in Zitronenrahm	0,70		
Mittwoch	Grünkohleintopf, damit sollte der Grünkohl für diese Saison verschwunden sein. 1,5	3,5-	Schweinenacken mit Schmorzwiebeln, und Kräuterbutter, dann kann der Frühling kommen 1,5	4,20	Kartoffelkroketten	0,70	Blumenkohl in Hollandaise	0,70	Bananenquark 2,5	0,60
			Schupfnudelpfanne mit frischen Gemüse einem Petersilienpesto und einem Paprikajoghurdipp 5 Vegetarisch und lecker!!	4,20	Schwenkkartoffeln	0,70	Mexikogemüse	0,70		
			Heute zum Salat: Hähnchenkeule m.Süß-saurer Kruste 1,5	4,20			Weißkohlsalat m. etwas Kümmel	0,70		
Donnerstag	Erbseneintopf mit einer Bock oder Mettwurst 1,5	3,5-	Geschmorte Wirsingroulade „Oma Ennes Art“ mit Mettfüllung und einer Rotwein-Zwiebelsauce, 1,5	4,20	Speckkartoffelpühh	0,70	Kohlrabi in Rahm	0,70	Schoko pudding mit Vanillesauce 5	0,60
			Rindergeschnetzeltes Stroganoff, mit frischer roter Beete, Gewürzgurke in einem leichte Wotkarahm 1,5	4,40	Langkorn Reis	0,70	Zwiebel-Rotkohl	0,70		
			Heute zum Salat: Gemüseschnitzel mit Schmand 1,5	4,20			Eisbergsalat mit Schmand 5	0,70		
Freitag	Quer durch dem Garten mit und ohne Wurst 1,5	3,5-	Seelachsfilet mit einer feinen Joghurt Ajoli 5	4,20	Kräuter-Kartoffel	0,70	Mischgemüse	0,70	Überraschungs dessert 5	0,60
			Surprise...wieder leckere Überraschung aus den Landkreistöpfen	4,20			Krautsalat			

Täglich Tagessuppe zum Preis von 0,50 €

Currywurst und/oder Pommes mit Salat-Mayonnaise^{1,2,5,A,C} / Ketchup^{2,C}

Täglich Salatbuffet & Obststand

Angaben ohne Gewähr / Änderungen vorbehalten

Kenntlichmachung 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 368 kcal
- ✘ Wedges 484 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.



Deutsches
Gesundheitsstudium

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