



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: 18. September bis zum 22. September 2017

Geschäftsführer:

Dietrich Lampe

Fon: 0541/5011064

Fax: 0541/5281107

eMail: lamped@lkos.de

38. 2017	Eintopf	€	Hauptgerichte	€	Sättigungsbeilagen	€	Gemüsebeilagen	€	Dessert	€
Montag	Möhrenkartoffel-Eintopf mit o. ohne Wurst 1,5	3,-	Hähnchenschnitzel „Cordon bleu“ mit 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	Pizzabrötchen	0,70	Möhren-Maissalat	0,70		
Dienstag	Hühnersuppen-topf mit anständig einlage 1,5	3,-	Seelachsfilet in knuspriger Panade, auf einer Zwiebel-Spinatrahmsauce, könnte der Renner am Dienstag werden 1,5	4,20	Schnittlauch-püree 5	0,70	Ananaskraut	0,70	Pudding mit Bananengeschmack 5	0,60
			Schlemmerfrikadelle mit blonden Zwiebeln und Hollandais, klingt nicht nur Interessant sondern Hammer 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,-	Schweinesteak mit Kartoffel-Pestokruste, dazu eine Zwiebel-Hollandaise 1,5	4,20	Gebackene Kartoffelspalten 2	0,70	Bohnen	0,70	Göttliche Götterspeise mit Vanilleschaum 1,2,5	0,60
			Japanische Thunfisch-Reispfanne „Ling Wingh“ mit Curry Kokosmilch, asiatischen Gemüse, Mungosprossen und schwarzem Sesam, mit Sojasauce süß-scharf abgeschmeckt auch Vegi zu haben 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,-	Bauernfrühstück mit Bratkartoffeln, Zwiebeln, Schinkenstreifen, Ei, frischer Petersilie und Gurkenfächer, herzhaft abgeschmeckt, was will man mehr, Guten Hunger!!! 1,5	4,20	Butterkartoffeln	0,70	„Wonne“-Kraut 5	0,70	Schoko-Pudding mit Kirschragout 5	0,60
			Als Gegenmaßnahme: Schweinegeschnetztes „Französischer Art“ mit frischen Pfifferlingen 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	Milchreis mit Fruchtkompott oder Zimt & Zucker 5	3,-	Rinderbraten mit Rotweinsauce butterart geschmort, dazu ein Preiselbeer-Zwiebel-Confit, perfekter Start ins WE 1,2	4,20	Klöße	0,70	Rotkohl, ein Muss	Überraschungs dessert 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

Kennzeichnung 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 386 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.



Deutscher Ernährungsring

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

