



THEKE

MO  
20.01

Schupfnudelpfanne "Mosella"



Nährwert: 2567kJ  
Fett: 22,7g  
gesät. Fetts.: 2,2g  
Eiweiß: 11,8g  
Kohlenhydr.: 24,6g  
davon Zucker: 17,5g  
Salz: 1,4g

S 2,75 € B 4,55 € G 5,50 €

Allergene\*  
82, 85, 11, 61

Kartoffel-Paprikagulasch



Nährwert: 1527kJ  
Fett: 12,1g  
gesät. Fetts.: 2,9g  
Eiweiß: 8,3g  
Kohlenhydr.: 50,0g  
davon Zucker: 17,8g  
Salz: 0,2g

S 2,90 € B 4,65 € G 5,90 €

Allergene\*  
56, 12

Mexikanischer Feuertopf mit Baguette



Nährwert: 2074kJ  
Fett: 10,3g  
gesät. Fetts.: 1,4g  
Eiweiß: 19,9g  
Kohlenhydr.: 71,7g  
davon Zucker: 29,4g  
Salz: 1,9g

S 1,60 € B 2,40 € G 3,25 €

Allergene\*  
81, 84, 85, 12, 55

Mousse au Chocolat



Nährwert: 1437kJ  
Fett: 26,9g  
gesät. Fetts.: 19,4g  
Eiweiß: 1,3g  
Kohlenhydr.: 23,6g  
davon Zucker: 21,4g  
Salz: 0,2g

S 1,10 € B 1,65 € G 2,20 €

714 g

KlimaTeller

Allergene\*  
82, 12, 55

DI  
21.01

Süßkartoffel-Curry mit Kichererbsen, Ananas und Quinoa



Nährwert: 3742kJ  
Fett: 31,8g  
gesät. Fetts.: 13,5g  
Eiweiß: 22,4g  
Kohlenhydr.: 113g  
davon Zucker: 49g  
Salz: 0,3g

S 3,25 € B 4,85 € G 6,55 €

Allergene\*  
90, 12, 60

Paniertes Alaskaseelachsfilet mit Remoulade, Bratkartoffeln und Gurkensalat



Nährwert: 4019kJ  
Fett: 62,4g  
gesät. Fetts.: 6,3g  
Eiweiß: 27,8g  
Kohlenhydr.: 68,7g  
davon Zucker: 15g  
Salz: 2,5g

S 4,35 € B 6,55 € G 8,85 €

Allergene\*  
53, 51, 85, 56, 11, 12, 9, 59

Erbseintopf mit Baguette



Nährwert: 1933kJ  
Fett: 20,9g  
gesät. Fetts.: 2,6g  
Eiweiß: 24,8g  
Kohlenhydr.: 42,7g  
davon Zucker: 9,1g  
Salz: 1,6g

S 1,60 € B 2,40 € G 3,25 €

389 g

KlimaTeller

Allergene\*  
81, 84, 85, 11, 12, 58, 55

Quarkspeise mit Mandarinen



Nährwert: 895kJ  
Fett: 6,4g  
gesät. Fetts.: 4,1g  
Eiweiß: 13,5g  
Kohlenhydr.: 24,7g  
davon Zucker: 24,6g  
Salz: 0,2g

S 1,10 € B 1,65 € G 2,20 €

Allergene\*  
56, 12

MI  
22.01

Chinakohlpfanne mit Berglinsen, Naturreis und gerösteten Cashewkernen



Nährwert: 2659kJ  
Fett: 29,6g  
gesät. Fetts.: 4,4g  
Eiweiß: 19,5g  
Kohlenhydr.: 59,9g  
davon Zucker: 11,9g  
Salz: 0,3g

S 3,20 € B 4,80 € G 6,50 €

453 g KlimaTeller

Allergene\*  
90

Nudel-Gemüse-Gratin



Nährwert: 2825kJ  
Fett: 26,6g  
gesät. Fetts.: 14,9g  
Eiweiß: 25,3g  
Kohlenhydr.: 79g  
davon Zucker: 9,7g  
Salz: 0,7g

S 2,90 € B 4,65 € G 5,90 €

Allergene\*  
53, 85, 56, 12

Zwiebelsuppe mit Baguettescheiben und Käse überbacken



Nährwert: 883kJ  
Fett: 11,4g  
gesät. Fetts.: 4,1g  
Eiweiß: 3,7g  
Kohlenhydr.: 18,9g  
davon Zucker: 1,2g  
Salz: 1,1g

S 1,60 € B 2,40 € G 3,25 €

Allergene\*  
81, 84, 85, 11, 12, 1, 8, 61, 55

Bayrischer Zwetschgendatschi



Nährwert: 811kJ  
Fett: 4,6g  
gesät. Fetts.: 2,4g  
Eiweiß: 5,1g  
Kohlenhydr.: 30,5g  
davon Zucker: 13,3g  
Salz: 0,1g

S 1,10 € B 1,65 € G 2,20 €

141 g

KlimaTeller

Allergene\*  
53, 85, 56, 12

DO  
23.01

Spinatpilzpfanne mit Gemüse-Couscous und Sprossen



Nährwert: 2077kJ  
Fett: 17,7g  
gesät. Fetts.: 2,0g  
Eiweiß: 16,7g  
Kohlenhydr.: 62,8g  
davon Zucker: 7,3g  
Salz: 0,3g

S 2,90 € B 4,65 € G 5,90 €

Allergene\*  
82, 85, 12

Persische Reispfanne mit Möhren, Erbsen, Hähnchenbrust und Sauerrahmdip



Nährwert: 3227kJ  
Fett: 32,4g  
gesät. Fetts.: 7,1g  
Eiweiß: 35,6g  
Kohlenhydr.: 79,1g  
davon Zucker: 11,4g  
Salz: 1,9g

S 4,10 € B 6,15 € G 8,30 €

Allergene\*  
56, 12, 96

Mediterraner Eintopf mit Baguette



Nährwert: 1691kJ  
Fett: 14,7g  
gesät. Fetts.: 1,6g  
Eiweiß: 12,2g  
Kohlenhydr.: 48,5g  
davon Zucker: 14,5g  
Salz: 1,2g

S 1,60 € B 2,40 € G 3,25 €

Allergene\*  
81, 84, 85, 12, 58, 55

Quarkspeise mit Mandarinen



Nährwert: 895kJ  
Fett: 6,4g  
gesät. Fetts.: 4,1g  
Eiweiß: 13,5g  
Kohlenhydr.: 24,7g  
davon Zucker: 24,6g  
Salz: 0,2g

S 1,00 € B 1,55 € G 2,05 €

Allergene\*  
56, 12

FR  
24.01

Kartoffelrösti mit mediterranem Gemüse und Joghurt dip



Nährwert: 390kJ  
Fett: 3,4g  
gesät. Fetts.: 0,4g  
Eiweiß: 6,5g  
Kohlenhydr.: 9,2g  
davon Zucker: 7g  
Salz: 0,2g

S 2,75 € B 4,55 € G 5,50 €

Allergene\*  
8, 55

Mediterran mariniertes Schweinesteak mit Zucchini, Paprika Gemüse und Tomaten-Focaccia



Nährwert: 3079kJ  
Fett: 46,6g  
gesät. Fetts.: 7g  
Eiweiß: 15,3g  
Kohlenhydr.: 68,9g  
davon Zucker: 25,0g  
Salz: 2,6g

S 4,35 € B 6,55 € G 8,85 €

Allergene\*  
85, 11, 12, 58, 59

Pastinaken-Kartoffeleintopf mit Baguette



Nährwert: 1613kJ  
Fett: 9,2g  
gesät. Fetts.: 1,0g  
Eiweiß: 11,0g  
Kohlenhydr.: 59,3g  
davon Zucker: 11,1g  
Salz: 1,0g

S 1,50 € B 2,25 € G 3,00 €

Allergene\*  
81, 82, 84, 85, 12, 55

Schokogrießpudding mit Mangospiegel



Nährwert: 1350kJ  
Fett: 4,8g  
gesät. Fetts.: 1,1g  
Eiweiß: 5,5g  
Kohlenhydr.: 62,3g  
davon Zucker: 39,4g  
Salz: 0,4g

S 1,10 € B 1,65 € G 2,20 €

Allergene\*  
82, 85, 12

Regional

Low Carb



enthält Schwein



enthält Rind



enthält Lamm



enthält Wild



enthält Fisch



enth. Meeresfrüchte



enthält Geflügel



vegan



vegetarisch



ohne Laktose



ohne Gluten



ohne Alkohol



KlimaTeller

Allergene / Zusatzstoffe\*:

1 mit Farbstoff, 2 mit Konservierungsstoff, 3 mit Antioxidationsmittel, 4 mit Geschmacksverstärker, 5 geschwefelt, 6 geschwärzt, 7 gewachst, 8 mit Phosphat, 9 mit Süßungsmittel, 10 enthält eine Phenylalaninquelle, 11 mit Alkohol, 12 mit einer Zuckerart und Süßungsmittel, 13 nach der Ernte behandelt mit „.....“, 14 konserviert mit Thiabendazol, 27 vegan, 28 enthält Gelatine, 29 enthält Hefeextrakte, 50 Glutenhaltige Getreidesorten, 51 Fisch und Fischerzeugnisse, 52 Krebstiere und Krebserzeugnisse, 53 Eier und Eierzeugnisse, 54 Erdnüsse und Erdnusserzeugnisse, 55 Sojabohnen und Sojaerzeugnisse, 56 Milch und Milchprodukte, 57 Schalenfrüchte, 58 Sellerie und Sellerieerzeugnisse, 59 Senf und Senferzeugnisse, 60 Sesamsamen und Sesamerzeugnisse, 61 Schwefeldioxid und Sulfite, 62 Lupine und daraus gewonnene Erzeugnisse, 63 Weichtiere (Mollusken), 80 Gluten aus Dinkel, 81 Gluten aus Gerste, 82 Gluten aus Hafer, 83 Gluten aus Kamut, 84 Gluten aus Roggen, 85 Gluten aus Weizen, 90 Cashew, 91 Haselnuß, 92 Macadamia, 93 Mandel, 94 Paranuß, 95 Pecannuß, 96 Pistazien, 97 Walnuß