

 www.Landkreis-Restaurant.de			<b>LANDKREIS RESTAURANT OSNABRÜCK GmbH &amp; Co. KG</b> <b>EIN ETWAS ANDERES RESTAURANT FÜR JEDERMANN</b> Öffnungszeiten: wochentags 12.00 Uhr bis 13.30,Uhr Speiseplan für den Zeitraum: 02.Oktober bis zum 04. Oktober 2022					Geschäftsführer: Dietrich Lampe Fon: 0541/5011064 Fax: 0541/5281107		
44. 2022	Eintopf	€	Hauptgerichte	€		€	Gemüse- beilagen	€	Dessert	€
Montag			Reformationstag							
Dienstag	Kohlrabi- Kartoffeleintopf Mit Wurst	5,-	Fischfilet in Mehlbutter gebraten 🐟 auf Zucchini- Paprikagemüse mit einer Brunnenkressecreme serviert...neu, anders. leicht und lecker 1,5	5,50	Kartoffel- wedges	0,80	Erbsen-Möhren	0,80	Tages- dessert	0,80
			Mediterraner Kartoffel-Hackfleischauflauf mit Hirtenkäse, Gemüsejulen und Ajvar (auch Vegetarisch versteht sich) 1,5	5,50	Dill-Kartoffeln	0,80	Blumenkohl- gemüse	0,80		
			Heute zum Salat: Teig mit einer Salat-Hummusfüllung 5	5,50			Tagessalat	0,80		
Mittwoch	Möhren- Kartoffeleintopf „Buggs Bunny“1,2	5,-	Der Winter kann kommen: Hausgemachte Kartoffelpfannkuchen ala Stefan Huster mit Apfelmus Natürlich🌿 ☺	5,50	Kartoffel- Bällchen 2	0,80	Brokkoli	0,80	Tages- dessert	0,80
			Schweinelenndchen im Zucchini-mantel auf einer Honig- Portweinjus und mit Zwiebelmus gefüllter Tomate1,5	5,50	Petersilien- Kartoffeln	0,80	Speckbohnen	0,80		
			Heute zum Salat: 1,5	5,50			Tagessalat 5	0,80		
Donnerstag	Linsen- Kartoffeleintopf mit Bock- oder Mettwurst 1,5	5,-	Es muss ja irgendwann losgehen, <b>Oldenburger Grünkohl</b> mit Oma Lampes frischer Mettwurst, wie geräucherter und Kasseler Wer möchte natürlich auch Mostrich 1,2,5	6,70	Röstkartoffeln	0,80	Babymöhren	0,80	Tages- dessert	0,80
			Kürbis Falafel auf einem Tomaten, Kräuter Cous-cous Herrlich Vegetarisch 1,5	5,50	Pilawreis	0,80	Rosenkohl Limusiener Art	0,80		
			Zum Salat: Gemüsebratling mit Schmand 5	5,50			Tagessalat	0,80		
Freitag	Als Eintopf...Quer durch den Garten wie bei Oma 1,5	5,-	Seehechtfilet🐟 überbacken mit Lauch-Tomate und geriebenen Käse, dazu eine Curcuma-Weißweinsauce..guter Start ins WE	5,50	Duftreis	0,80	Mischgemüse	0,80	Tages- dessert	0,80
			Surprise...surprise ....leckere Überraschungen aus den Töpfen	5,50			OS-Mixsalat	0,80		

Täglich Tagessuppe zum Preis von 0,70 €  
Täglich Salatbuffet & Obststand  
Kenntlichmachung von Zusatzstoffen: 1=Phosphat/2=Konservierungsstoff/3=mit Geschmacksverstärker/4=Farbstoffe/5=Milchzucker

Angaben ohne Gewähr / Änderungen vorbehalten  
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 366 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.



Einzelne  
Gesundheitsmanagement

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



Einzelne  
Gesundheitsmanagement



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