

# Speisekarte Betriebsrestaurant Scharnhorststraße

GastFroh  
Cafeterien – Catering



Montag 23.1.2023

Dienstag 24.1.2023

Mittwoch 25.1.2023

Donnerstag 26.1.2023

Freitag 27.1.2023



Suppe

## Broccolicrèmesuppe

Mandelblätter,  
Kartoffelwürfel  
(A1,H,I1,J)



284 kcal, 9g KH, 16g Fett, 10g EW

## Klimareduziertes Essen

(CO<sub>2</sub> neutral 200g CO<sub>2</sub> eq)

### Rote Rüben Suppe

Meerrettich, Kerbel  
(J)



275 kcal, 25g KH, 17g Fett, 20g EW

## Kürbis-Kartoffel-Eintopf

(J)



280 kcal, 14g KH, 22g Fett, 6g EW

## Linseneintopf

wahlweise mit Knacker

(E,J)



oder



408 kcal, 48g KH, 12g Fett, 20g EW

## Asia-Glasnudelsuppe

Sellerie,

Chinakohl, Pilze

(G,J,K)



315 kcal, 25g KH, 17g Fett, 20g EW



Empfehlung  
des Tages

## Kulinarischer Roadtrip

### Tofusteak mit

### Panko-Kräuter-Haube

Steckrüben-  
Kartoffel-Ragout,  
Käsesauce  
(A1,G,H)



608 kcal, 38g KH, 1g Fett, 30g EW

## Mediterrane Köstlichkeit

### Anti Pasti von

Paprika, Zucchini,  
getrocknete Tomaten,  
Schnittlauch-Quark-Dip  
Rosmarinkartoffeln  
(H,J)



765 kcal, 48g KH, 50g Fett, 28g EW

## Wellness-Food

### Teriyaki-Hähnchen-Bowl

Ingwer-Sesam-Zucchini,  
Wakame (Seealgenalat),  
Reis, Erdnüsse  
(2,3,G,J,F,K)



686 kcal, 82g KH, 25g Fett, 23g EW

## Potatoe meets fish

### Backkartoffel

Frischkäse-  
Räucherlachs-Dip,  
Tomatensalat  
(A1,D,G,J,K)



586 kcal, 51g KH, 40g Fett, 26g EW

## Sonntagsessen

### Gekräuterter

### Kasslerbraten

Möhren,  
Kartoffelstampf,  
Zwiebelsauce  
(2,3,10,A1,E,H,J)



719 kcal, 51g KH, 25g Fett, 33g EW



Klassiker

## Rostbratwurst

Sauerkraut,  
Bratkartoffeln  
(E,H,J)



702 kcal, 52g KH, 43g Fett, 21g EW

## Milchreis

wahlweise mit:  
Birnenkompott, Apfelmus,  
oder Beerengrütze  
(H)



681 kcal, 89g KH, 32g Fett, 32g EW

## Paprikaschote, gefüllt mit Hackfleisch

Langkornreis,  
Tomatensauce  
(A1,C,E,H,J)



659 kcal, 102g KH, 16g Fett, 25g EW

## Low-Carb

(niedriger Kohlenhydratgehalt,  
Sättigung hinzubuchbar)

Thymian-Hähnchenbrust  
Beeren-Zwiebel-Chutney,  
Kohlrabi-Pommes (A1,H,J)



623 kcal, 56g KH, 27g Fett, 37g EW

## Pasta-Tag

### Vollkornspaghetti

Zucchini-  
Radicchio-Sauce  
(A1,H)



564 kcal, 40g KH, 38g Fett, 30g EW



Vegetarisch

## Süßkartoffel-Chili

Mais, Paprika,  
Weiße Bohnen,  
Reis (J)



525 kcal, 42g KH, 16g Fett, 22g EW

## Linzen- Kichererbsen-Frikadelle

Avocado-Quark-Dip,  
Salat, Pitabrot  
(A1,C,H,J)



530 kcal, 61g KH, 18g Fett, 27g EW

## Kartoffelrösti

Rahm-Blattspinat,  
Spiegelei  
(A1,C,H)



634 kcal, 57g KH, 31g Fett, 31g EW

## Gemüseteller vegan

Rosenkohl,  
Champignons, Karotten  
fruchtige Tomatensauce,  
Röstkartoffeln (J)



615 kcal, 95g KH, 20g Fett, 23g EW

## Tomaten- Frittata

mit Gouda gratiniert,  
Rucola-Pesto  
(E,K,J)



559 kcal, 55g KH, 22g Fett, 21g EW

## Apfel-Honig-Quark

Krokant (H,I2)

143 kcal, 23g KH, 2g Fett, 6g EW

## Mango-Minzcrème (H)

137 kcal, 17g KH, 6g Fett, 4g EW

## Vanillecrème

Zimtpflaumen (H)

133 kcal, 22g KH, 5g Fett, 3g EW

## Limetten-Stracciatella (H)

161 kcal, 12g KH, 12g Fett, 3g EW

## Schokopudding

Kirschgrütze (H)

173 kcal, 21g KH, 5g Fett, 3g EW

Änderungen vorbehalten!

**Öffnungszeiten**  
Betriebsrestaurant  
Montag – Freitag: 11:30 Uhr – 14:00 Uhr

**Öffnungszeiten**  
Cafeteria  
Montag - Freitag: 7:30 Uhr – 16:00 Uhr

**Betriebsleitung:** Andreas Kadoke  
Tel.: 030 – 39889722  
E-Mail: bmwk@gastfroh.de

**Küchenleitung:** Manuela Richter  
Tel.: 030 – 39889722  
E-Mail: bmwk-kueche@gastfroh.de

**Veranstaltungsanfragen:**  
veranstaltungen@gastfroh.de

★ Mit dem Stern ist die Menülinie gekennzeichnet, die im Wochenverlauf einer ausgewogenen und vollwertigen Ernährung entspricht. Unsere Bio-Gerichte werden kontrolliert durch DE-ÖKO-006.

Eine Information zu den in den Speisen enthaltenen Allergenen und Zusatzstoffen finden Sie im Restaurant neben der ausgehängten Speisekarte, am Salatbuffet und im Bereich der Zwischenverpflegung. Unsere Mitarbeiter/innen stehen Ihnen bei Fragen auch gern zur Verfügung.

**Zusatzstoffe:** 1: mit Farbstoff(en); 2: mit Konservierungsstoff(en); 3: mit Antioxidationsmittel; 4: mit Geschmacksverstärker; 5: geschwefelt; 6: geschwärzt; 7: gewachst; 8: mit Süßungsmittel(n); 9: enthält eine Phenylalaninquelle; 10: mit Phosphat

**Allergene:** A: Glutenhaltiges Getreide (1-Weizen, 2-Roggen, 3-Gerste, 4-Hafer, 5-Dinkel, 6-Kamut oder Hybridstämme davon); B: Krebstiere; C: Eier; D: Fische; E: Senf; F: Erdnüsse; G: Soja; H: Milch und Milchprodukte (inkl. Laktose); I: Schalenfrüchte (1-Mandel, 2-Haselnuss, 3-Walnuss, 4-Cashew, 5-Pecanuss, 6-Paranuss, 7-Pistazie, 8-Macadamianuss, 9-Queenslandnuss); J: Sellerie; K: Sesamsamen; L: Schwefeldioxid und Sulfite > 10 mg/kg; M: Lupinen; N: Weichtiere. Gilt auch für jeweils daraus gewonnene Erzeugnisse.