

# Bistro der IHK Potsdam

## Speisekarte vom 13.03.2023 bis 17.03.2023

MONTAG		kJ / kcal	Z-St.	Gäste
<i>Eintopf &amp; Suppe</i>	Wirsingkohleintopf mit Hackfleisch	(64) 1903/455	A,C,G	3,80
<i>Fleischgericht</i>	Wurstgulasch mit Nudeln	(190) 3427/820	J,I,3,2,Aa	5,70
<i>Vegetarisch</i>	Brätlinge aus Blumenkohl und Grünkern mit Dip und Salatbeilage	(245) 2286/547	A,C,G,I	5,30
<i>Vegan</i>	Süßkartoffelcurry mit karamellisierter Ananas und Reis	(468) 2131/510	Aa,O	5,30
DIENSTAG		kJ / kcal	Z-St.	Gäste
<i>Eintopf &amp; Suppe</i>	Brandenburger Kartoffelsuppe mit Speck und Zwiebeln	(4) 1418/354	I	3,80
<i>Fleischgericht</i>	Schnitzel mit Mischgemüse, Bratensoße und Kartoffeln	(171) 3670/878A	C,G,2,4	5,70
<i>Vegetarisch</i>	Gemüse-Süßkartoffel-Quiche mit Salatbeilage und Kürbiskernschmand	(272) 3236/780Aa	C,G,H	5,30
MITTWOCH		kJ / kcal	Z-St.	Gäste
<i>Eintopf &amp; Suppe</i>	Soljanka mit Saurer Sahne und Zitrone	(30) 1799/430	I	3,80
<i>Fleischgericht</i>	Hähnchenbrust nach Florentiner Art mit Spinat-Gorgonzola-Sauce und Pasta Strozzapreti	(506) 3260/780	Aa,O,G	5,70
<i>Vegetarisch</i>	Rührei mit Gurkensalatbeilage und Kartoffelpüree	(349) 3093/740	C,Aa,G	5,30
<i>Vegetarisch</i>	Spätzle mit Emmentaler Käsesauce, Röstzwiebeln und Möhren Rohkostsalatbeilage	(289) 3720/890	A,C,G,1	5,30
DONNERSTAG		kJ / kcal	Z-St.	Gäste
<i>Eintopf &amp; Suppe</i>	Vegane Möhren-Ingwer-Suppe	(38) 1932/460	Aa	3,80
<i>Fleischgericht</i>	Leberkäse mit Spiegelei, Bratkartoffeln und Salatbeilage	(141) 3146/7522,3,10,C,J		5,70
<i>Fleischgericht</i>	Koreanisches Schweinefleisch mit Chili, Koriander, Kohl, Karotten und Reis	(138) 3385/810A	F,I,O,K	5,70
<i>Vegetarisch</i>	Rotes Linsen Dal mit Kokosmilch, Spinat und Reis	(515) 1481/354	Aa,O	5,30
FREITAG		kJ / kcal	Z-St.	Gäste
<i>Eintopf &amp; Suppe</i>	Eintopf nach Angebot	(7) 1481/354	Aa,I	3,80
<i>Fleischgericht</i>	Szegediner Gulasch mit Kartoffeln	(186) 4100/980	Aa,7,2	5,70
<i>Vegetarisch</i>	Kartoffelpuffer mit Apfelmus	(400) 2721/650	Aa,C	5,30

weBBistro\_in\_der\_IHK\_Potsdam  
 Homepage: [www.essenzeit.de](http://www.essenzeit.de) mit allen Angeboten  
 Ansprechpartner in allen Fragen: Frau Pautz  
 Telefon: 03 31 / 2 78 64 66, Telefax: 03 31 / 2 78 62 95  
 Pächter: Jens Uwe Poel  
 Telefon: 03 31 / 8 66 96 32, Telefax: 03 31 / 8 66 96 35  
[info@essenzeit.de](mailto:info@essenzeit.de)

Zusatzstoffe:  
 1: mit Farbstoff, 2: mit Konservierungsstoff; mit Antioxidationsmittel, 4:  
 mit Geschmacksverstärker; 5: geschwefelt, 6: geschwärzt, 7: mit  
 Süßungsmittel, 8: mit einer Zuckerart und Süßungsmittel(n), 9: enthält eine  
 Penylalaninquelle (zusätzlich zur Angabe "mit Süßungsmittel"), 10: mit  
 Phosphat (bei Fleischerzeugnissen), 11: mit Milcheiweiß (bei  
 Fleischerzeugnissen), 12: mit Eiklar (bei Fleischerzeugnissen), 13: mit  
 Alkohol, 14: chininhaltig, 15: koffeinhaltig  
 \*: aus ökologischem Landbau

Allergene:  
 A = enthält glutenhaltiges Getreide (a = Weizen sowie Dinkel und  
 Khorasan-Weizen, b = Roggen, c = Gerste, d = Hafer), B = enthält Krebstiere, C =  
 enthält Ei, D = enthält Fisch, E = enthält Erdnuss, F = enthält Soja, G = enthält Milch  
 (einschließlich Laktose), H = enthält Schalenfrüchte (a = Mandeln, b = Haselnüsse,  
 c = Walnüsse, d = Cashewkerne, e = Pecanüsse, f = Paranüsse, g = Pistazien, h =  
 Macadamia- oder Queenslandnüsse), I = enthält Sellerie, J = enthält Senf, K =  
 enthält Sesam, L = enthält Schwefeldioxid und Sulphite, M = enthält Lupine, N =  
 enthält Weichtiere, O = Knoblauch

"Das essenzeit CATERING Team wünscht guten Appetit!"

In unserer Küche werden alle Arten von Lebensmitteln und somit auch alle Allergene verarbeitet. Ein Übergang von Spuren dieser Stoffe kann trotz aller Vorsicht daher nicht ausgeschlossen werden. Bei fehlender Deklaration wenden Sie sich an unser Service- und Ausgabepersonal. Wir stehen Ihnen jederzeit gerne für Rückfragen zur Verfügung.