



von 11 bis 15 Uhr

# Das schmeckt mir!



11.KW

Speiseplan vom:

09.03.-13.03.2020

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Menü 1



**nach DGE-Empfehlung**  
Asiatische Gemüsepfanne  
aus Karotten, Kohlrabi,  
Zuckererbsen,  
Mungobohnensprossen  
mit Reis in Kokoscreme  
Ei,G1,M,N,Sel,So

**nach DGE-Empfehlung**  
Südafrikanischer gebackener  
Maisauflauf ("Bore Pap")  
mit Lauch und Käse  
Ei,G,M,Sel



Türkische Gerstensuppe  
mit Gemüse  
aus Suppengemüse, Tomaten  
und Minze  
G,Sel



Blumenkohl in Rahm  
dazu Petersilienkartoffeln  
und ein Beilagensalat  
M

Gemüsebratling  
mit Tomatenrahmsauce  
und Salzkartoffeln  
Ei,G1,M,Sel

Menü 2

Puten-Hackbraten  
mit Salzkartoffeln  
dazu Kohlrabi in Rahm  
Ei,G1,M

Spaghetti "Carbonara"  
mit feinen Putenschinkenwürfeln  
dazu Farmersalat  
15-Ei,G1,M

**nach DGE-Empfehlung**  
Currywurst wahlweise  
von der Pute  
oder vom Schwein  
dazu Kartoffelpüree  
und Mixsalat  
5,15-M

**nach DGE-Empfehlung**  
Vegetarischer Erbseneintopf  
mit Kartoffeln und Gemüse  
aus Möhren, Sellerie  
und Lauch dazu eine  
Scheibe Vollkornbrot  
G1,G2,Sel

**nach DGE-Empfehlung**  
Pochiertes Seelachsfilet  
"natur" in Kräuterrahmsauce  
und Reis  
dazu Gurkensalat  
F,G,M

Menü 3

Hähnchenschnitzel  
mit Reis  
und brauner Sauce  
dazu Mixsalat  
Ei,G

Mageres  
Hähnchengeschnetzeltes  
in Rahmsauce  
dazu Salzkartoffeln  
und ein Beilagensalat  
M

Nudeln  
mit Blattspinat in Rahm  
dazu ein gemischter Salat  
G1,M

Erbseneintopf  
mit Rindfleischeinlage,  
Kartoffeln und Gemüse aus  
Möhren, Sellerie und Lauch  
dazu eine  
Scheibe Vollkornbrot  
G1,G2,Sel

Gebratenes Hähnchensteak  
oder Schweinesteak  
mit gerahmten Möhren  
dazu Kartoffelpüree  
M

Dessert

**nach DGE-Empfehlung**  
Naturjoghurt  
M

Naturjoghurt  
M

Naturjoghurt  
M

Naturjoghurt  
M

**nach DGE-Empfehlung**  
Naturjoghurt  
M

Dessert

Milchreis  
mit Zimt und Zucker  
G,M

**nach DGE-Empfehlung**  
Bananenquark  
5-M

**nach DGE-Empfehlung**  
Obst der Saison

**nach DGE-Empfehlung**  
Schokopudding  
5-M

Kekse  
Ei,Er,G1,G2,M,N1,N2,N3

Dessert

Äpfel

Obst der Saison

Banane

Birne

Kiwi

(Aufpreis 0,30 €)

Unser  
Premiummenü  
nach DGE  
mit Bio-Anteil  
(Aufpreis 1,00 €)

**Premium-Menü**  
Asiatische Bio-Gemüsepfanne  
aus Karotten, Kohlrabi,  
Zuckererbsen,  
Mungobohnensprossen  
mit Reis in Kokoscreme  
Ei,G1,M,N,Sel,So

**Premium-Menü**  
Südafrikanischer gebackener  
Maisauflauf ("Bore Pap")  
mit Bio-Lauch und Bio-Käse  
Ei,G,M,Sel

**Premium-Menü**  
Currywurst von der Pute  
dazu Bio-Kartoffelpüree  
und Mixsalat  
5,15-M

**Premium-Menü**  
Vegetarischer Erbseneintopf  
mit Kartoffeln und Bio-Gemüse  
aus Möhren, Sellerie und Lauch  
dazu eine Scheibe Vollkornbrot  
G1,G2,Sel

**Premium-Menü**  
Pochiertes Seelachsfilet  
"natur" in Kräuterrahmsauce  
und Bio-Salzkartoffeln  
dazu Gurkensalat  
F,M

Inhaltsstoffe:

G=Getreide M=Milch Ei=Ei So=Soja Sel=Sellerie Sen=Senf Ses=Sesam Er=Erdnüsse N=Schalenfrüchte K=Krebstiere F=Fisch Su=Schwefeldioxid L=Lupine W=Weichtiere

1)Farbstoff 4)Geschmacksverstärker 5)Süßungsmittel 6) Säuerungsmittel 15)Nitropökelsalz G1=Weizen G2=Roggen G3=Gerste G4=Hafer N1=Mandel N2=Haselnuss N3=Walnuss

Zu- und Abbestellungen bedürfen der Schriftform (Fax oder E-Mail). Bitte geben Sie uns Ihre Bestellvorschau rechtzeitig auf. Wir sind ein nach EG Öko-Verordnung zertifizierter Bio-Betrieb, Kontrollstelle DE-ÖKO-006