



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
von der Pute
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 Rindfleischinlage,
Kartoffeln und Gemüse aus
Möhren, Sellerie und Lauch
dazu eine
Scheibe Vollkornbrot
G1,G2,Sel

Gebratenes Hähnchensteak
mit gerahmten Möhren
dazu Kartoffelpüree
M

Dessert

Dessert

nach DGE-Empfehlung
ungeschnittene
Rohkost

nach DGE-Empfehlung
Obst der Saison

nach DGE-Empfehlung
Obst der Saison

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