



von 11 bis 15 Uhr

# Das schmeckt mir!



11.KW

C+C Speiseplan vom:

09.03.-13.03.2020

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Menü 1

**nach DGE-Empfehlung**  
Nudeln  
mit einem hellem  
Gemüseragout  
aus Möhren, Erbsen und Mais  
G1,M

Quarkplätzchen  
mit Apfelkompott  
und Himbeersauce  
1-Ei,G1,M

**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

Menü 2

Putenfrikadelle  
an Bratensauce  
und Salzkartoffeln  
dazu ein Beilagensalat  
Ei,G1

**nach DGE-Empfehlung**  
Pochiertes Wildlachsfilet  
mit Petersilienkartoffeln  
und Kräuter-Senf-Sauce  
dazu Blattsalat  
F,M,Sen

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

Menü 3

Wirsing-Hackfleisch-Eintopf  
vom Rind  
mit Kartoffeln, Möhren,  
Sellerie und Lauch  
Sel

Kartoffel-Kohlrabi-Auflauf  
mit Hähnchenwürfeln  
und Käse-Kräuter-Sauce  
Ei,M

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

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**  
Nudeln  
mit einem hellem  
Bio-Gemüseragout  
aus Möhren, Erbsen und Mais  
G1,M

**Premium-Menü**  
Pochiertes Wildlachsfilet  
mit Bio-Petersilienkartoffeln  
und Kräuter-Senf-Sauce  
dazu Blattsalat  
F,M,Sen

**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

**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