

MENÜPLAN

KW 4 25.1.- 29.1.2021

Genuss- Portion

handgemacht



Essen wie zu Hause

Montag	Best.- Menge	Dienstag	Best.- Menge	Mittwoch	Best.- Menge	Donnerstag	Best.- Menge	Freitag	Best.- Menge
Gyrospfanne (Huhn) mit mediterranem Gemüse (O), Reis (-) und Tzatziki (G)	x	Hackbraten (Rind) (A/C/G/L/M/O) mit Kartoffelpüree (G) und Gemüse (G)	x	Spaghetti (A/C) mit Bolognese- Sauce (Rind) (G/L), Parmesan (G)	x	Gebackenes Fischfilet (A/C/D) mit Sauce Tartar (C/G/M/O) und Gemüsereis (-)	x	Hähnchen süß- sauer mit Wokgemüse (A/F) mit Basmatireis (-)	x
Kartoffel- Zucchini-Gratin (G) mit Dip (G)	x	Pilzragout mit Kräutern (G/L/O) mit Serviettenknödel (A/C/G)	x	Mildes Karfiol- Curry (L) und Mandel-Reis (H)	x	Kürbis- Strudel (A/C/G) mit Kartoffel (G)) Sauerrahmdip (G)	x	Hausgemachter Kaiserschmarren (A/C/G) mit Apfel- Birnenmus(-)	x
Quinoa-Reissalat an Tahin-Dressing mit Tomaten und eingelegten Zwiebeln (A/N/O)	x	Blattsalate der Saison mit Hähnchenstreifen, Orangenfilets (A/G/H) und fruchtigem Dressing (M/O)	x	Dinkelsalat mit geschmortem Saisongemüse und Tofu (A/F/L/O)	x	Rindfleischsalat mit Penne und Käferbohnen (A/C/M/O)	x	Knödel- Bohnensalat (A/C/G) mit Kernölmarinade (L)	x
Vegetarisch				Vegan				Vegetarisch	

Allergene Stoffe A Gluten C Ei E Erdnuss G Milch L Sellerie N Sesam P Lupinen
 B Krebstiere D Fisch F Soja H Nüsse M Senf O Sulfite R Weichtiere

Die Auszeichnung der Allergene bezieht sich nicht auf den Salat.

mama-bringt's wünscht guten Appetit!