



# MENÜPLAN

## Erwachsene Genussportion



Essen wie zu Hause

KW 25 20.06. - 24.06.2022

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

Fleisch

### Kotelette

(Schwein) (-) nach Holzfäller Art mit Pilzen (L/O) und Rosmarinpolenta (G/L)

### Reispfanne

mit Hähnchen, Spinat (L)

### Burritos

mit Faschierem vom Rind (A/G/L), Sauerrahmdip (G)

### Gebackenes Hühnerschnitzel

(A/C) (Huhn) mit Petersilkkartoffeln (G) und Preiselbeeren (-)

### Gebratener Seehecht

(D) mit Safransauce (G/L/O), Mandelreis (H)

Vegetarisch

### Tomaten-Knödel

(A/C/G) mit Toskana Gemüse, Parmesan (G)

### Mohnnudeln

(A/C/G) mit Vanillesauce (G)

### Gnocchi

(A/C) mit Käsesauce (G/L), Kirschtomaten ()

### Pasta Frittata

(A/C/G) mit marinierten Radieschen (O) und Sauerrahmdip (G)

### Gebratene Karottenlaibchen

(A/C/G) mit mediterranem Gemüse (G) und Sauerrahmdip (G)

Kalt

### Huhn-Curry Salat

mit Nudeln und Ananas (A/C/G/M)

### Amerikanischer Coleslaw Salat

(C/G/M/O) mit Putenstreifen () und Baguette (A/G) und Joghurtdressing (G)

### Saures Rindfleisch

mit Zwiebel und Paprika, mariniert mit Kürbiskernöl (C/L/M/O) und Salzstangerl (A/F)

### Kohlrabi-Apfel Salat

mit Feta (G/H/O), French Dressing (A/C/M/O) und Korngebäck (A/F/G/N)

### Blattsalate

mit Bergkäsewürfel, Trauben, Nüssen (G/H), Joghurtdressing (A/C/G/M/O) und Fitnessweckerl (A/G)

Beilagen  
salat

### Beilagensalat

mit Karotte, Mais, und Krautsalat dazu French Dressing (C/M/N/O)

### Beilagensalat

mit Zucchini, Tomaten, Mais und Blattsalat dazu Balsamico Dressing (O)

### Beilagensalat

mit Rohnen, Gurke, Mais und Blattsalat dazu Knoblauch Dressing (M/O)

### Beilagensalat

mit Karotten, Tomaten, Gurke und Blattsalat dazu Joghurt Dressing (G/M/O)

### Beilagensalat

mit Karotten, Karfiol, Kidney Bohnen und Blattsalat dazu French Dressing (C/M/N/O)

#### Allergene Stoffe

**A** Gluten  
**B** Krebstiere

**C** Ei  
**D** Fisch

**E** Erdnuss  
**F** Soja

**G** Milch  
**H** Nüsse

**L** Sellerie  
**M** Senf

**N** Sesam  
**O** Sulfite

**P** Lupinen  
**R** Weichtiere

Die Auszeichnung der Allergene bezieht sich nicht auf den Salat.

mama-bringt's wünscht guten Appetit!

[Vegetarische Gerichte - grüne Farbe](#)