



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 Faschiertem 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](#)