

# Speisenkarte

vom 31.01.2022 bis 06.02.2022

## Mittagessen

## Abendessen

R3

Kw 05

Tag	Das Mediterrane	Das Klassische	Das Vegetarische
Montag 31.01.	<b>Selleriecremesuppe (3,G,I,*)</b>		
	Mediterrane Gemüselasagne (3,A,C,G,I,*) Tomatensoße (3,I,*)  Rotkrautsalat mit Apfel (1,3,5,G,L,*)	Seelachsfilet mit Gemüse-Weizenkruste (A,D,G,I,*) leichte Meerrettichsoße (3,A,G,I,L,*) Petersilienkartoffel (*) Ofenkarotten (*)	2 Quinoa- Erbsenbratlinge (*)  Gemüsecurry (3,A,F,K,*)
Dienstag 01.02.	<b>Geröstete Grießsuppe (3,A,I,*)</b>		
	Rinderhackbraten mit Oliven und Feta (3,A,C,F,G,R,*) Bratensoße (A,I,*) hausgemachtes Kartoffelpüree (G,*) Erbsengemüse (*)	1 Paar Putenwiener (1,2,3,10,P,*) Senf (J,L) Rahmkartoffeln (G,I,*) Blumenkohlsalat (1,2,3,5,8,L,*)	Spaghetti mit Kapern, Tomaten und Oliven (6,A,I,*)  Blumenkohlsalat (1,2,3,5,8,L,*)
Mittwoch 02.02.	<b>Kartoffelcremesuppe (3,I,*)</b>		
	Korsische Reispfanne mit Lamm (3,*) Salsa Verde (J,*)	Chili con carne (A,L,R,*) Kräuterschmand (G,*) Fladenbrot (A,G,K,*)	Kartoffelgnocchi Gemüsepfanne (C,*) leichte Käsesoße (3,A,G,I,*)
Donnerstag 03.02.	<b>Eierflockensuppe (3,C,I,*)</b>		
	Vollkornspaghetti (A,*) Gemüsebolognese (3,I,*) Italienischer Hartkäse (C,G,*) Blattsalat (*)	Putencurrygeschnetzeltes (3,A,G,I,*)  Pilawreis (*) Brokkoliröschen (*)	Apfelstrudel (A,G,H,*) Vanillesoße (1,2,8,G,*)
Freitag 04.02.	<b>Kohlrabi-Apfelcremesuppe (3,G,I,*)</b>		
	Gebratenes Lachsfilet (A,D,I,*) Peperonata mit Oliven (3,6,*) Zitronenreis (*)	Ungar. Paprikagulasch v Rind (A,R,*)  Fusilli (A,*) Karottengemüse (*)	Spätzlepfanne mit Pilzen (A,C,I,*) vegetarische Kräutersoße (3,A,I,*)
Samstag 05.02.	<b>Steckrübensuppe (3,G,I,*)</b>		
	Mediterraner Hähnchen- Gemüseintopf (3,A,I,P,*)  Roggensemmel (A,G,*)	Mediterraner Hähnchen- Gemüseintopf (3,A,I,P,*)  Roggensemmel (A,G,*)	Gebundener Gemüseintopf (3,I,*)  Roggensemmel (A,G,*)
Sonntag 06.02.	<b>Nudelsuppe mit Gemüsestreifen (3,A,C,I,*)</b>		
	Kalbsrollbraten (I,R,*) mediterrane Bratensoße (3,I,L,R,*) Kartoffelgnocchis (C,*) Karottengemüse (*)	Kalbsrollbraten (I,R,*) mediterrane Bratensoße (3,I,L,R,*) Kloß (2,3,5,*) Karottengemüse (*)	Tortellini Tricolore mit Käsefüllung (A,C,G,*) Tomaten-Basilikumsoße (2,3,8,I,*)  Blattsalat mit Gemüsestreifen (*)

Das Herzhafte	Das Vegetarische
Thai-Geflügel-Salat (1,A,F,J,K,P,*)	Rote Beete Aufstrich (*)
1 Paar Debreciner (2,3,S,R,*)	Reissalat mit Erdnussdressing (A,E,F,I,K,*)
Heringssalat in Currysoße (2,8,C,D,G,J,*)	Schwarzer Bohnensalat mit Mango (A,F,I,K,*)
Wurstsalat mit Senf Gurken (1,2,3,5,8,L,S,*)	Waldorfsalat (2,8,A,C,G,H,I,*)
Bratheringfilet mit Zwiebeln (8,A,D,J,*)	Graupen-Mandarinensalat (1,3,5,A,H,L,*)
Karotten-Apfelsalat (2,8,*)	
Nudelsalat mit Mais und Brokkoli (1,2,3,5,8,A,C,L,*)	