



11.03.2024 - 17.03.2024

**Station Ernährung Menü 1**

**Menü 2 Vegetarisch**

**Montag**

11. März **Tofubratling**  
 Hummus geschmorte Karotten 1,3,6  
 Bulgur,Blattsalate  
 \*\*\*\*\* 🍏  
 Obst als Dessert

**Gemüsepfanne Indisch**  
 (Zucchini,Kürbis,Paprika) 11  
 Rote Linsen Vollkornreis,Blattsalate  
 \*\*\*\*\*  
 Joghurt - Honig 7

**Dienstag**

12. März **Puten Paprika Gulasch**  
 Erbsen Mais 7  
 Ofenkartoffeln  
 \*\*\*\*\* 🍏  
 Birnen - Apfelkompott

**Süßkartoffelschnitzel Sesam**  
 Zitronensoße Blumenkohlgemüse 1,3,7  
 Vollkornreis  
 \*\*\*\*\*  
 Birnen - Apfelkompott

**Mittwoch**

13. März **Hirse Linsen Auflauf**  
 (Karotte,Zucchini) 3,7  
 Kürbisoße Rosenkohl, Rohkostsalat  
 \*\*\*\*\* 🍏  
 Obst als Dessert

**Kürbisreibekuchen**  
 Schnittlauch Tomaten Quark 1,3,7  
 Broccoli,Rohkostsalat  
 \*\*\*\*\*  
 Obst als Dessert

**Donnerstag**

14. März **Hackfleischbällchen Pilzrahmsoße**  
 Rindfleisch 1,3  
 Vollkornreis Zucchini Gemüse  
 \*\*\*\*\* 🍏  
 Obst als Dessert

**Serviettenknödel**  
 Pilzragout Wirsing 1,3,7  
 d,g,h  
 \*\*\*\*\*  
 Kokospudding 7

**Freitag**

15. März **Gedünstetes Fischfilet (Rotbarsch)**  
 Dillsoße Fenchel Orangen Gemüse 1,4,7  
 Vollkornnudeln,Rohkostsalat  
 \*\*\*\*\* 🍏  
 Obst als Dessert

**Spinat-Quiche**  
 (Spinat,Karotten,Tomate,Feta) 1,3,7  
 Kräutersoße grüne Bohnen,Rohkostsalat  
 \*\*\*\*\*  
 Schwarzwälder Quark 7

**Samstag**

16. März **Gemüseintopf mit Kartoffeln**  
 (Sellerie,Lauch,Karotte,Erbsen) 9  
 \*\*\*\*\* 🍏  
 Obst als Dessert

**Gemüseintopf mit Kartoffeln**  
 (Sellerie,Lauch,Karotte,Erbsen) 9  
 \*\*\*\*\*  
 Stück Kuchen 1,3,7,  
 g,h

**Sonntag**

17. März **Gekochtes Rindfleisch**  
 Meerrettichsoße Karotten Erbsen 1,7  
 Dampfkartoffeln  
 \*\*\*\*\* 🍏  
 Obst als Dessert

**Haferküchlein**  
 Kürbisoße Karotten Erbsen 1,3,7  
 Dampfkartoffeln  
 \*\*\*\*\*  
 Beerencreme 7

**Allergene:**

1 glutenhaltiges Getreide, 2 Krebstiere, 3 Eier, 4 Fische, 5 Erdnüsse, 6 Sojabohnen, 7 Milch (einschließlich Laktose), 8 Schalenfrüchte, 9 Sellerie, 10 Senf, 11 Sesamsamen, 12 Schwefeldioxid und Sulphite (ab 10mg/kg), 13 Lupine, 14 Weichtiere (und aus 1-14 gewonnene Erzeugnisse)

**Zusatzstoffe:**

(a)Konservierungsstoffe (b)Farbstoffe (c)Phosphat (d)Geschmacksverstärker (e)Nitritpökelsalz (f)Antioxidationsmittel (g)Süßungsmittel (h)Milcheiweiß (i)Koffeinhaltig (j)Chininhaltig (k)Phenylalaninquelle (l) geschwefelt (m)geschwärzt (n) gewachst