

# SPEISEPLAN

KW 30	Menü I / Vollkost	Menü II / Angepasste Vollkost	Menü III / Vegetarisch
Montag 21.07.2025	Gebackene Hähnchenkeule auf Letschogemüse 17,18 mit gebackenen Kartoffelspalten	Gedünstete Fischroulade gefüllt mit Gartengemüse 1b,4,3,7,9,13 mit Senf- Dillsauce, 1b,3,7,9,13,16,17,18,23 dazu Kohlrabi-Möhren-Gemüse, und <b>Dampfkartoffeln</b> 7,13,17,18,	Gebackener Fetakäse 1b,3,7,17,18,23 mit Tomaten-Paprika-Zwiebel-Ragout und Baguette 1b
Dienstag 22.07.2025	Oma`s Backfisch im Teigmantel, 1b,4 mit hausgemachter Remoulade, 1b,3,7,9,13,16,17,18,23 dazu Sommergemüse und <b>Dampfkartoffeln</b>	Wiener Würstchen (Geflügel), 17,18,23 hausgemachter Kartoffelsalat (warm) in Essig/Öl 17,18 Senf 10	Gefüllte Kartoffeltaschen 1b,3,7,13,17,18 auf Asia-Mix Gemüse 17,18 dazu Currysauce 1b,3,7,13,17,18
Mittwoch 23.07.2025	Rindergeschnetzeltes Stroganoff mit Roter Bete, Zwiebeln, Champignons, Paprika und creme fraîche 1b,3,7,9,10,13,16,17,18,24 dazu <b>Dampfkartoffeln</b>	Ofenkartoffel mit Hähnchenbruststreifen, 7,13 dazu <b>Brokkoli</b> und Kräuterquark 17,18	Rote Linsen-Curry 9,16,17,18 mit <b>Reis</b> und gem. Salat 3,7,9,10,13,16,17,18,24
Donnerstag 24.07.2025	<b>Vollkornspaghetti</b> 1b mit vegetarischer Bolognese, 1b,3,7,9,13,16,17,18,23 dazu Eisbergsalat mit Italian Dressing 1b,3,7,9,10,13,16,17,18,24	Pastinaken-Karotten-Eintopf mit Süßkartoffelwürfeln 7,9,13,16,17,18,23 und Baguettebrötchen 1b	Gemischter Blattsalat mit Tomate-Mozzarella, 3,7,9,13,16,17,18,23 dazu Balsamico-Dressing 1b,3,7,9,13,16,17,18,23 und Baguette 1b
Freitag 25.07.2025	Hähnchengyros mit Tzatziki, 7,13 dazu Tomatenreis, und Krautsalat 17,18	Gemüseragout mit Ei, 3,7,9,13,16,17,18,23 Erbsen, Möhren und Spargelgemüse, dazu <b>Salzkartoffeln</b>	Schmetterlingsnudeln 1b,3,9,17,18 mit Brokkoli-Sauce, 1b,3,7,9,13,16,17,18,23 dazu Mandelblättchen 8a und geriebener Hartkäse 7
Samstag 26.07.2025	Bauerntopf mit Linsen, Paprika, Zwiebeln, und Kartoffelwürfeln 3,7,9,13,17,18	Bauerntopf mit Möhren, Sellerie, grünen Bohnen und Kartoffelwürfeln 3,7,9,13,17,18	Gefüllte Paprikaschote 1b,3,7,13 mit Tomatensauce, 1b,3,7,9,13,16,17,18,23 <b>Reis</b> und Salat 1b,3,7,9,13,16,17,18,23
Sonntag 27.07.2025	Rinderroulade 10 mit Speck und Zwiebeln gefüllt, dazu dunkle Sauce, 1b,3,7,9,13,16,17,18,23 Bohngemüse und Kartoffelknödel	Rinderroulade mit Sellerie und Möhren gefüllt, 9,10 dazu dunkle Sauce, 1b,3,7,9,13,16,17,18,23 Bohngemüse und <b>Dampfkartoffeln</b>	Gemüsepfanne mit hausgemachtem-Joghurt- Schnittlauch-Dip, 1b,3,7,9,13,16,17,18,23 dazu Röstitaler und Salat 1b,3,7,9,13,16,17,18,23

SS01



Unser Haus ist ausgezeichnet mit dem RAL Gütezeichen Kompetenz richtig Essen - das Gütezeichen für Essen mit gutem Gefühl. Es wird jodiertes Speisesalz verwendet

Bio-Zutatenliste: Montag, Dienstag, Mittwoch, Freitag, Sonntag Bio-Kartoffeln,  Mittwoch Bio-Brokkoli,  Donnerstag Bio-Vollkornspaghetti,  Mittwoch und Samstag Bio-Reis   
nach DE-ÖKO-009. Diätassistentin: Heidi Bielenberg (Diätbüro: Tel.4130) Änderungen vorbehalten.

0 = ohne Allergen, 1 = Gluten (1a = Roggen, 1b= Weizen, 1c= Gerste, 1d= Hafer, 1e= Dinkel, 1f= Kamut), 2 = Krebstiere, 3 = Ei, 4 = Fisch, 5 = Erdnüsse, 6 = Soja, 7 = Milchprodukte, 8 = Schalenfrüchte (8a= Mandeln, 8b= Haselnuss, 8c= Walnuss, 8d= Cashew-Nuss, 8e= Pecanuss, 8f= Paranuss, 8g= Pistazie, 8h= Macadamianuss), 9 = Sellerie, 10 = Senf, 11 = Sesamsamen, 12 = Schwefeldioxid und Sulfate, 13 = Laktose, 14 = Lupine, 15 = Weichtiere 16 = mit Farbstoff (E100 – E180), 17 = mit Konservierungsstoff (E200 – E219, E230-E252, E 280-E285, E1105, E1520), 18 = mit Antioxidationsmittel (E300 – E322, E331-E337, E385, E472c, E512), 19 = mit Geschmacksverstärker (E620 – E640, E355, E508- E511), 20 = geschwefelt (E220 –E228 ab 10mg/kg), 21 = geschwärzt (E579, E585), 22 = gewachst (E901 –E904, E912, E914),23 = mit Phosphat (E338 – E343, E450 – E452, E541, E1410, E1412- E1414, E1442),24 = mit Süßungsmitteln (E950- E969, E420, E 421) 25 = enthält eine Phenylalaninquelle (E951, E962)