



Der Genuss Bote

Speiseplan vom 12.01. bis 16.01.2026

Datum	Essen A 5,50 (1/2 Portion 3,30) Diese Gerichte sind alle vegetarisch	Essen B 7,00 (1/2Portion 4,20)	Essen C 8,50 (1/2Portion 5,10)	Suppe
Montag	H Winterliche Schupfnudel – Gemüsepfanne mit Kräutersauce (A,C,G)	H Wurstgulasch mit Paprika, Nudeln und Reibekäse (A,C,G)	Fischfilet mit Spinatgratiniert, Kräutersauce und Kartoffelecken (A,C,G)	Linseneintopf (A,G,I)
Dienstag	H Blumenkohl – Süßkartoffel Curry mit Kokosmilch und Basmatireis	Hühnerkeule mit Paprikasauce und Kartoffeln (A,G,I)	Hühnchen Burger „Teriyaki“ mit Chinakohl, Sauce, Gurke und Pommes frites	Kraut – Hackfleischtopf (2,4,A,G,I)
Mittwoch	Brokkoli – Kartoffel Gratin mit Käse überbacken (A,C,G)	Bratwurst mit Sauerkraut, Sauce, Senf und Kartoffelpüree (A,G)	H Wildgulasch „Hubertus“ mit Pilzen und Spätzle (A,C,G)	Curry – Gemüse Eintopf mit Hühnchen (A,C,G)
Donnerstag	H Levantinischer Reis mit Bohnen – Tomaten Ragout (A,G)	H Hühnerfrikassee mit Gemüse und Reis (A,G)	Schweineschnitzel Wiener Art mit frischem Marktgemüse und Pommes frites (A,C,G,I)	Gemüsecreme Suppe (A,G,I)
Freitag	H Schmor Gemüse mit Bulgur und Feta (A,G)	Frikadelle mit Pilzrahmsauce und Kartoffeln (A,C,G)	Fischfilet in Käse – Ei Hülle gebacken mit Nudeln und Tomatensauce (A,C,G,I)	Soljanka mit Schmand

Alle Speisen auch zum Mitnehmen! / Änderungen vorbehalten! / „H“ halbe Portion / „W“ Wertvoll = Gerichte sind Proteinreich, wenig Fett, viel Gemüse

Zusatzstoffe: 1. Farbstoff 2. Konservierungsstoff 3. Nitrit Pökelsalz 4. Antioxidationsmittel 5. Geschmacksverstärker 6. Geschwefelt 7. Geschwärtzt 8. Gewachst 9. Süßungsmittel 10. Phosphat 11. Koffein

Allergene: A. Gluten, B. Krebstiere, C. Eier, D. Fisch, E. Erdnüsse, F. Soja, G. Milch, H. Schalenfrüchte, I. Sellerie, J. Senf, K. Sesam, L. Lupine, M. Weichtiere, N. Schwefeldioxid