



Der Genuss Bote

Speiseplan vom 20.05. bis 24.05.2024

Datum	Essen A 5,00 (1/2 Portion 2,60) Diese Gerichte sind alle vegetarisch	Essen B 6,20 (1/2Portion 3,40)	Essen C 7,50 (1/2Portion 3,90)	Suppe
Montag	Pfingstmontag			
Dienstag	H Nudeln mit Oma´s Tomatensauce und Parmesan (A)	H Wurstgulasch mit Paprika, Nudeln und Reibekäse (A,G)	Burger „France“ mit Rotweinzwiebeln, Brie, Dijon Senf, Rucola und Pommes frites (A,C,G,K)	Erbseintopf (A,G)
Mittwoch	Quinoa Bratling mit Kräutersauce & Gemüse Couscous (A,C,G)	H / W Asiatische Nudeln mit Gebackenem Hühnchen und Süß – Sauer Sauce	Schweinesteak mit Speckbohnen und Kartoffelgratin (A,G)	Schweinefleisch – Reis Topf (A,G)
Donnerstag	Kartoffelrösti Caprese mit Rucola und Balsamico creme (A,G)	Hackbraten mit Erbsen – Möhren Gemüse und Kartoffeln	H Spaghetti mit Tomaten Pesto, Rucola, Seelachswürfeln und Garnelen (A,G)	Karotten – Ingwersuppe
Freitag	H Fenchel – Möhren Crumbel mit Dip und Thymian Kartoffeln (A,C,G)	H Hähnchencurry mit Kokosmilch und Reis	H Matjessalat mit Rote Bete und Kräuterkartoffeln (A,C,G)	Gemüse – Creme suppe (A,G)

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