



Der Genuss Bote

Speiseplan vom 29.07. bis 03.08.2024

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	Spinat Lasagne mit Käse überbacken (A,G)	H Schupfnudelpfanne mit Kraut, Kassler und Schnittlauchquark (A,G)	W Pochiertes Seelachsfilet mit Dill Sauce, Möhren und Reis (A,G)	Chili con Carne (A,G)
Dienstag	H Nudeln mit Omas Tomatensauce und Reibekäse (A,G)	H Hähnchenbruststreifen in Kapern – Tomatensauce und Reis (A)	Rib Burger mit BBQ Sauce, Zwiebeln, Gewürzgurke und Wedges (A,C,G,K)	W Huhn Curry Topf (2,4,A,I)
Mittwoch	H Gebackener Blumenkohl mit Sauce Hollandaise und Petersilien – Kartoffeln (A,C,G)	Sheppard´s Pie (Hackfleisch Kartoffelgratin mit Cheddar) (A,G)	H Boeuf Stroganoff mit Rote Bete, Saure Sahne und Spätzle (A,C,G)	W Karotten – Ingwer Suppe (A,G)
Donnerstag	H W Ofen – Grill Gemüse mit Kartoffeln und Aioli Dip (A,C,G)	Rösti au four mit Blattsalat (A,G)	H Gyros mit Krautsalat, Hausgemachtem Zaziki und Pommes frites (5,A,G)	Tomaten Suppe mit Knoblauch Croutons (C,G,I)
Freitag	H Spaghetti Aglio Olio mit Rucola und Parmesan (A,G)	Leberkäse mit Spiegelei, Bratkartoffeln und Süßer Senf (A,C,G)	Chicken BBQ Wrap und Paprika und Käse gebacken, Salat (A,G)	Mais Creme Suppe (A,G)

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