

# 4-Wochen-Speiseplan

# Senioren

Zeitraum 11.02.2019 bis 08.03.2019

Datum	Speisen	Deklaration	Speisen	Deklaration	Speisen	Deklaration	Speisen	Deklaration
Montag 11.02.(I+S)	Hähnchengeschnetzeltes	A1,G,L	18.02.(S)	Nudelauflauf mit		25.02.(I+S)	Penne in Paprika-Rahm-	
	mit Gemüse u. Tomatensoße			Hackfleisch u. Käse	A1,C,G,L		Schinken-Sauce	A1,G,2,3
	Couscous	A1		Salat	L,M		gem. Salat	L,M
	Joghurt m.Schokostreusel							
	u. Honig	G		Obst			Ananaskokosquark	G
Dienstag 12.02.(I+S)	Kartoffelgratin mit		19.02.(I+S)	Tomatensuppe	A1,G,L	26.02.(I+S)	Rinderbraten	A1,G,L
	Broccoli u. Lachs	A1,G,L		Milchreis	G		Serviettenknödel	A1,C,G
	Salat	L,M		Apfelmus	3		Blaukraut	G,L
	Fruchtquark	G					Obst	
Mittwoch 13.02.(I+S)	pan. Putenschnitzel	A1,C,G	20.02.(I+S)	Schweinebraten	A1,L	27.02.(I+S)	Kartoffel-Kohlrabisuppe	A1,G,L
	Kartoffelsalat	L,M		Kartoffelknödel	A1,C,G,O,3		Pfannkuchen	A1,C,G
	Gurkensalat	L,M		Krautsalat	3		mit Marmelade	
	Obst			Obst				
Donnerstag 14.02.(I+S)	Gemüse-Linsen-Eintopf	G,L	21.02.(I+S)	Hähnchenschenkel	A1,G	28.02.(I+S)	Chili con Carne	A1,G,L
	mit Würstl	2,3,4		Rosmarinkartoffeln	G		Reis	G
	Brot	A1,A2		bunter Salat	L,M		Salat	L,M
	Pudding	G		Fruchtjoghurt	G		Mousse au Chocolat	G
Freitag 15.02.(S)	vegetarische Lasagne	A1,G,L	22.02.(A+S)	Zucchini-Avocado-		01.03.(A+S)	Fisch in Eihülle	A1,C,G
	Salat	L,M		Suppe	G,L		Kartoffelbrei	G
				Kartoffeltaschen	G		Gemüse	G
				bunter Salat	L,M			
	Obst			Obst			Pudding	G
						04.03.(I+S)	Gemüsesuppe	A1,G,L
							Kaiserschmarrn	A1,C,G
							Apfelmus	3
						05.03.(I+S)	Kartoffeln mit	
							Kräuterquark	G
							bunter Salat	L,M
							Obst	
						06.03.(I+S)	pan. Fischfilet	A1,C,G
							Kartoffelsalat	L,M
							Gurkensalat	L,M
							Stracciatellajoghurt	G
						07.03.(I+S)	Hähnchen mit Gemüse	A1,G,L
							in Currysauce	
							Reis	G
							Pudding	G
						08.03.(S)	Schinkennudeln	A1,G,2,3
							Salat	L,M
							Banane	

Wir achten beim Einkauf auf regionale Vermarktung. Wir kaufen Obst teilweise biologisch und Kartoffeln beim Bauern. In unseren Wurstwaren können Phosphat, Geschmacksverstärker und Konservierungsstoffe enthalten sein. Änderung des Speiseplans vorbehalten. Wir informieren über deklarationspflichtige Hauptallergene, nicht über Spuren.

Das Essen bitte 2 Tage vorher bestellen!

Nachbarschaftshilfe Inning e.V. - 82266 Inning, Enzenhofer Weg 9 - Tel.: 08143/7335

Geschirr bitte vorspülen und zur Abholung bereitstellen!

A glutenhaltiges Getreide  
 A1 Weizen  
 A2 Roggen  
 A3 Gerste  
 A4 Hafer  
 A5 Dinkel  
 A6 Kamut und Hybristämme

B Krebstiere  
 C Ei  
 D Fisch  
 E Erdnuss  
 F Soja  
 G Milch oder Laktose

H Schalenfrüchte  
 H1 Mandeln  
 H2 Haselnüsse  
 H3 Walnüsse  
 L Sellerie

M Senf  
 N Sesam  
 O Sulfite  
 P Lupinien  
 R Weichtiere

### Zusatzstoffe

1 mit Farbstoff  
 2 mit Konservierungsstoff  
 3 mit Antioxidationsmittel  
 4 mit Geschmacksverstärker  
 5 geschwefelt  
 6 geschwärzt  
 7 gewachst  
 8 mit Phosphat  
 9 mit Süßungsmittel (n)