

# 4-Wochen-Speiseplan

# Senioren

# Zeitraum 23.09.2019 bis 18.10.2019

Datum	Speisen	Deklaration	Speisen	Deklaration	Speisen	Deklaration	Speisen	Deklaration
Montag 23.09.(S)A	Kartoffelgulasch veget.	A1, G	30.09.(S)A	Kalbsgulasch	A1, G, L	07.10.(S)A	Hähnchenstreifen in	A1, G
	Curryreis	G		Spätzle	A1, C, G		Ananas-Curry-Sauce	
				Gemüse	G		Reis	G
	Pudding			Obst			Salat	L, M
Dienstag 24.09.(S)A	Schinkennudeln	A1, C, G, 2, 3, 4	01.10.(S)A	Tortellini mit Kürbis-	A1, C, G	08.10.(S)A	Kartoffel-Kürbis-	A1, G, L
	Bunter Salat	L, M		Gorgonzola-Sauce			Gratin	
				Salat	L, M		Rohkost	
	Fruchtjoghurt	G		Fruchtquark	G		Pudding	G
Mittwoch 25.09.(S)A	Putengeschnetzeltes	A1, G, L	02.10.(S)A	Geflügelbratwurst	G, 3, 4	09.10.(S)A	Lachs in Dill-	A1, G, L
	Kartoffel-Kürbispüree	G		Kartoffelbrei	G		Zitronen-Sauce	
	Salat	L, M		Gemüse	G		Salzkartoffeln	G
	Obst			Obst			Stracciatellajoghurt	G
Donnerstag 26.09.(S)A	Seelachsfilet mit		03.10.( )	Feiertag		10.10.(S)A	Gemüsesuppe	G, L
	Senf-Honig-Kruste	G					Rohrnudeln	A1, C, G
	Gemüseratatouille	G					Vanillesoße	G
	Kompott							
Freitag 27.09.(S)A	Chilli con carne (Rind)	A1, G, L	04.10.(S)A	Rahmschwammerl	A1, G	11.10.(S)A	Lasagne (Rind)	A1, C, G
	Brot	A1, A2		Knödelbraten	A1, C, G		Salat	L, M
	Fruchtjoghurt	G		Obst			Obst	

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 Hybritstämme

- 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)