

4-Wochen-Speiseplan

Senioren

Zeitraum 20.01.2019 bis 14.02.2020

Datum	Speisen	Deklaration	Speisen	Deklaration	Speisen	Deklaration	Speisen	Deklaration					
Montag 20.01. (I + S)	Wammerl gebraten		27.01. (I + S)	Käsespatzen	A1, G	03.02. (I + S)	Rindergulasch	A1, G, L					
	Kartoffelpüree	G					Kartoffelpüree	G	10.02. (I + S)	Nudeln mit	A1, C, G		
	Sauerkraut	G, L		gem. Salat	L, M		Gurkensalat	L, M		Schinken-Erbsen-	2, 3, 4		
	Mandarine			Stracciatellajoghurt	G					Sahnesoße			
						gem. Salat	L, M						
Dienstag 21.01. (I + S)	Pichlsteiner Eintopf	A1, G, L	28.01. (I + S)	Rinderbraten mit	G	04.02. (I + S)	Putennuggets pan.	A1, C, G	11.02. (I + S)	Blumenkohlsuppe	A1, C, G		
	mit Brot	A1, A2		Bandnudeln	A1, C, L		Rosmarienkartoffel			mit Wiener	2, 3, 4		
				und Blaukraut						Bauernbrot	A1, A2		
	Fruchtjoghurt	G					Apfel			Apfelkuchen	A1, C, G		
Mittwoch 22.01. (I + S)	Farfalle mit	A1, C, G	29.01. (I + S)	Sellerieschnitzel in	A1, C	05.02. (I + S)	Kartoffel-Pastinaken-	A1, C, G, L	12.02. (I + S)	Nudelsuppe	A1, C, G, L		
	Tomaten-Sahnesoße			Semmelbrösel			Gratin						
	gem. Salat	L, M		Kartoffel-Gurken-	L, M					gem. Salat	L, M	Grießbrei	G
	Apfel			Salat			gem. Salat	L, M		Obst		mit Kompott	
Donnerstag 23.01. (I + S)	Kohlrabisuppe	A1, G, L	30.01. (I + S)	Seelachsfilet mit	A1, G, L	06.02. (I + S)	Nudeln Bolognese	A1, C, G, L	13.02. (I + S)	Seelachs paniert	A1, C, G		
				Ratatouille Gemüse			(v. Rind)					Kartoffel-Gurken-	L, M
	Rohrnuudel mit	A1, C, G		und Reis	G		gem. Salat	L, M				Salat	
	Vanillesoße	G		Banane			Tiramisu	A1, C, G				Fruchtquark	G
Freitag 24.01. (S)	Putengeschnetzeltes in	A1, G	31.01. (S)	Lasagne mit	A1, C, G, L	07.02. (S)	Knödelbraten mit	A1, C, G, L	14.02. (S)	Chilli con Carne	A1, G, L		
	Zucchini-Mascarpone-			Rinderhack			Schwammerlsoße					mit Reis	G
	Soße und Reis	G		gem. Salat	L, M		gem. Salat	L, M				gem. Salat	L, M
	Schokopudding	G					Fruchtjoghurt	G				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 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)