

Menüplan KW 1 vom 01. bis 05.01.2018

„LIGHT“ – WOCHENMENÜ:

Linsen mit Spätzle

MONTAG, den 01.01.

FEIERTAG - 01. Januar 2018

Wir wünschen Ihnen ein gesundes und glückliches neues Jahr !!!

DIENSTAG, den 02.01.

„Butterzart geschmortes Wadlgulasch vom Rind“
mit Bratkartoffeln & Bohnengemüse (-)

Tagessuppe

danach „österr. Kaiserschmarrn“ mit Apfelkompott (3)

MITTWOCH, den 03.01.

„Hähnchen-Kokos-Curry-Topf“
Bangkok Style mit Basmatireis (2) (3) (4)

Pan. Auberginenschnitzel

dazu Tomaten-Reisnudeln & Endiviensalat (2) (3)

DONNERSTAG, den 04.01.

mmhhhh...

„1 Paar Nackte Bratwurst“
dazu Kartoffelsalat & Gurkensalat (2) (3) (4)

Penne al arrabiata

mit Tomatensauce, Chilischoten & Knoblauch, dazu Blattsalate (2) (3)

FREITAG, den 05.01.

Im Wurzelsud gedünstetes Fischfilet
dazu Schnittlauchkartoffelchen, helle Sauce & Eisbergsalat (2) (3)

Gebratene Gnocchi

auf knackigem Pfannengemüse, dazu winterliche Blattsalate (2) (3)

Verzeichnis Zusatzstoffe/Allergene: 1=Geschmacksverstärker 2=Gluten 3= Laktose
4=Schweinefleisch 5=Nüsse

Menüplan KW 2 vom 08. bis 12.01.2018

„LIGHT“ – WOCHENMENÜ:

Salatteller mit Putenstreifen u.
Vollkornbrötchen

MONTAG, den 08.01.

in Ei gebratene Leberknödel

mit Schnittlauch bestreut, dazu Kartoffelsalat & Endiviensalat (2) (3) (4)

bunte Reispfanne mit Gemüse á la Paella

dazu bunte Blattsalate mit Karottenstreifen (2) (3)

DIENSTAG, den 09.01.

„zartes Hähnchenfrikassee“

in heller Sauce, dazu Butterreis & Erbsen (2) (3)

Penne in Tomatenrahm

mit Rucola & gehobeltem Parmesan, dazu Karottensalat (2) (3)

MITTWOCH, den 10.01.

„zartes Jägerschnitzel vom Schwein“

dazu Spätzle & buntes Marktgemüse (2) (3) (4)

Knusprig gebratene Frühlingsrolle

auf Asia-Wok-Gemüse, dazu Basmatireis & süß-saurer Dip (2) (3)

DONNERSTAG, den 11.01.

am Stück gebratene Putenbrust

auf Lauch-Rahmgemüse, dazu Kartoffelpüree (2) (3)

In Kräuterbutter gebratene Spätzlespfanne

mit Champignons & Frühlingszwiebelchen,
dazu grüner Salat mit Radieschen (2) (3)

FREITAG, den 12.01.

Brätknödelsuppe

danach Apfelstrudel mit Vanillesauce (2) (3)

Zartes Fischfilet

in Dijon-Senfsoße, dazu Tagliatelle & Karottengemüse (2) (3)

Verzeichnis Zusatzstoffe/Allergene: 1=Geschmacksverstärker 2=Gluten 3= Laktose
4=Schweinefleisch 5=Nüsse

Menüplan KW 3 vom 15. bis 19.01.2018

„LIGHT“ – WOCHENMENÜ:

Streifen von der zarten Rinderhüfte mit
fr. Champignons & Frühlingszwiebeln,
dazu weißer Reis

MONTAG, den 15.01.

Cordon bleu

mit Kartoffelsalat & Weißkrautsalat (2) (3) (4)

Rahmspinat mit Rührei & Salzkartoffel (3)

DIENSTAG, den 16.01.

mildes „Chili con Carne“ vom Rind

mit Butterreis & Eisbergsalat mit Mais & Paprika (3)

Allgäuer Kässpätzle

mit würziger Zwiebelschmelze, dazu grüner Salat mit Karottenstreifen (2) (3)

MITTWOCH, den 17.01.

saftig zarter Spießbraten vom Schwein

dazu Spätzle & buntes Marktgemüse (2) (3) (4)

„Chinakohl-Gemüsepfanne“

mit Cashewkernen & Karottenstreifen,
dazu Kartoffelpüree und Karottensalat (2) (3) (5)

DONNERSTAG, den 18.01.

köstlich gefüllte Hähnchenbrüstchen

mit Kartoffelgratin & Zupfsalat (2) (3)

„Pastasotto“

von Reismudeln mit Champignons & Frühlingszwiebeln
dazu sizilianischer Bauernsalat (2) (3)

FREITAG, den 19.01.

Gratiniertes Fischfilet „à la Bordelaise“

dazu Petersilienkartöfelchen & Endiviensalat (2) (3)

Spaghetti mit Zucchiniastreifen & Basilikum

dazu Tomatensalat in ital. Dressing (2) (3)

Verzeichnis Zusatzstoffe/Allergene: 1=Geschmacksverstärker 2=Gluten 3= Laktose
4=Schweinefleisch 5=Nüsse

Menüplan KW 4 vom 22. bis 26.01.2018

„LIGHT“ – WOCHENMENÜ:

Züricher Sahnegeschnetzeltes mit
Bandnudeln u. Karottensalat

MONTAG, 22.01.

1 Paar goldbraun gebratene Kalbsbratwürste
mit Kartoffelsalat & Endiviensalat (2) (3)

orientalischer Curry-Bulgur
mit knackigem Gemüse & Blattspinatsalat (2) (3)

DIENSTAG, 23.01.

„Kross gegrillte Chicken Wings“
mit wilden Kartoffelecken, 2-erlei Dips & Cole-Slaw-Salat (2) (3)

„Ulmer Spatzenpfanne“
mit Broccoli & Karotten, dazu knackiger Eisbergsalat (2) (3)

MITTWOCH, 24.01.

¼ gegrillte Ente
mit Apfelrotkraut & Kartoffelknödel (2) (3)

überbackener Blumenkohl
in Sauce Hollandaise & Paprikastreifen, dazu kleine Butterkartöffelchen (2) (3)

DONNERSTAG, 25.01.

„butterzart geschmortes Haxlgulasch vom Rind im Burgundersößle“
dazu Spätzle und winterliche Blattsalate (2) (3)

knackig buntes Pfannengemüse
auf Basmatireis mit Erdnüssen (2) (3) (5)

FREITAG, 26.01.

„Rotbarschfilet Bombay“ in feiner Currysauce
dazu feiner lockerer Reis & Möhrengemüse (2) (3)

„Knusprig gebackenes Gemüse-Schnitzel“
auf Tomatensauce, dazu Reismudeln & winterliche Blattsalate (2) (3)

Verzeichnis Zusatzstoffe/Allergene: 1=Geschmacksverstärker 2=Gluten 3= Laktose
4=Schweinefleisch 5=Nüsse

Menüplan KW 5 vom 29.01 bis 02.02.2018

„LIGHT“ – WOCHENMENÜ:

Rührei mit frischem Blattspinat u.
Salzkartoffeln

MONTAG, 29.01.

Pfannengeschwenkte „Spaghetti à la Parma“
mit Streifen vom Parmaschinken, frischem Rucola & Parmesan,
dazu bunte Blattsalate in Balsamico (2) (3) (4)

Nudelsuppe

danach Wiener Apfelstrudel mit Vanillesauce (2) (3) (5)

DIENSTAG, 30.01.

Pikantes Schaschlikpfännle vom zarten Hähnchen
dazu Reis & Buttererbsen (2) (3)

Knusprig überbackenes Gemüsegratin

an Perlgrauen (2) (3)

MITTWOCH, 31.01.

Schweinefiletbraten im knusprigen Speckmantel
dazu Spätzle & Möhrchengemüse (2) (3) (4)

Bunte Reispfanne mit Gemüse

dazu Karottensalat (2) (3)

DONNERSTAG, 01.02.

Gefüllte Hähnchenbrüstchen im Rahmsößle
dazu breite Bandnudeln & Endiviensalat (2) (3)

Winterlicher Linseneintopf

mit Gemüsewürfelchen & Pariser Stangenweißbrot (2) (3)

FREITAG, 02.02.

Paniertes Fischfilet mit Sauce Remoulade
dazu Kartoffel-Gurken-Salat (2) (3)

Dampfkartöffelchen

auf Rahmspinat, dazu Karottensalat (2) (3)

Verzeichnis Zusatzstoffe/Allergene: 1=Geschmacksverstärker 2=Gluten 3= Laktose
4=Schweinefleisch 5=Nüsse