

Getreide im Rhythmus der Wochentage

Brot und Butter (Leichte Kost)

Brot und Butter

Montag
13.07.

Reisbrei
mit Früchten
B

Holländischer Edamer^B
1 Scheibe helles Dinkelbrot^{A(5)}
und Brötchen^{A(1)} Frischkäse^B und
Fruchtaufstrich

Holländischer Edamer^B
Vollkornbrötchen^{A(5),K} Brötchen
A(1)
Olivenfrischkäse^(B) und
Fruchtaufstrich

Dienstag
14.07.

Gerstenbrei
mit Datteln und Rahm
A(3),B

Butterkäse^B
1 Scheibe helles Dinkelbrot^{A(5)}
und Brötchen^{A(1)}
Fruchtaufstrich und Joghurt^B

Butterkäse^B
Vollkornbrötchen^{A(5),K} Brötchen
A(1)
Obst und Joghurt^B

Mittwoch
15.07.

süßer Hirsebrei
mit Leinsaat und Rahm
B

mild nussiger Maasdamer^B
1 Scheibe helles Dinkelbrot^{A(5)}
und Brötchen^{A(1)}
Frischkäse^B und Fruchtaufstrich

Wurstaufschnitt^{I,J}
Vollkornbrötchen^{A(5),K} und
Brötchen^{A(1)}
Ei und Obst

Donnerstag
16.07.

Roggenflockenmüsli
mit Joghurt, Apfel und Rosinen
A(2),B

Niederländischer Gouda^B
1 Scheibe helles Dinkelbrot^{A(5)}
und Brötchen^{A(1)} Fruchtaufstrich
und körniger Frischkäse^B

Niederländischer Gouda^B
Vollkornbrötchen^{A(5),K} Brötchen
A(1)
Fruchtaufstrich und körniger
Frischkäse^B

Freitag
17.07.

Hafercreme^{A(4),B}
mit Birne und Zimt

Emmentaler Hartkäse^B
1 Scheibe helles Dinkelbrot^{A(5)}
und Brötchen^{A(1)}
Frischkäse^B und Fruchtaufstrich

Wurstaufschnitt^{I,J}
Vollkornbrötchen^{A(5),K}
und Brötchen^{A(1)}
Obst und Joghurt^B

Samstag
18.07.

Bircher Müsli^{A(4),B,H(2)}
mit Apfel und Haselnüssen

Brennnesselkäse^B
1 Scheibe helles Dinkelbrot^{A(5)}
und Brötchen^{A(1)} Frucht- und
Gemüseaufstrich^{!∅}


Brennnesselkäse^B
Vollkornbrötchen^{A(5),K}
Brötchen^{A(1)} Fruchtaufstrich
und Gemüseaufstrich^{!∅}

Sonntag
19.07.

Weizenporridge
mit Milch und Honig
A(1),B

Butterkäse^B
1 Scheibe helles Dinkelbrot^{A(5)}
und Brötchen^{A(1)}
Fruchtaufstrich und Joghurt^B

Butterkäse^B
Vollkornbrötchen^{A(5),K}
Brötchen^{A(1)} und Ei

Zusätzlich kann bestellt werden: Honig, Fruchtaufstrich, Quark, Frischkäse und hausgemachter  Aufstrich

Zusatzstoffe: 1 Konservierungsstoff, 2 Antioxidationsmittel, 3 Geschmacksverstärker, 4 Süßungsmittel, 5 Phenylalaninquelle, 6 kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken, 7 Farbstoff, 8 geschwefelt, 9 gewachst, 10 geschwärzt, 11 Phosphat. **Sonstige Angaben:** 12 chininhaltig, 13 koffeinhaltig.


Allergene: A glutenhaltige Getreide(1 Weizen, 2 Roggen, 3 Gerste, 4 Hafer, 5 Dinkel, 6 Kamut, 7 Hybridstämme), B Laktose, C Krebstiere, D Eier, E Fisch, F Erdnüsse, G Soja, H Schalenfrüchte(1 Mandel, 2 Haselnuss, 3 Walnuss, 4 Cashew), I Sellerie, J Senf, K Sesam, L Lupine

Da in unserer Küche auch andere Produkte verarbeitet werden, können Spuren anderer Allergene enthalten sein.

Mittagessen


Landpartie

Montag
13.07.

Paella de Veduras 
Gemüsepaella mit Koriander
und Rosmarin-Tomatendip


Frisches Obst

Dienstag
14.07.

Kichererbsenschnitte 
mit gebratenem Gemüse in
Tomatensauce und Bulgur ^{A(1)}


Vanillepudding ^B

Mittwoch
15.07.

Hähnchengeschnetzeltes ^{A(1)} 
mit Paprika, Bambus-Wok-
Gemüse ^l und Duftreis

Rhabarberquark ^B

Donnerstag
16.07.

Linsengemüsecurry ^l 
mit Kokosmilch, Limettensaft
Sellerie, Lauch und Bulgur ^{A(1)}

Frisches Obst

Freitag
17.07.

Grünkern Bolognese ^{A(5),l}
mit Wurzelgemüse, Spaghetti ^{A(1)}
und Parmesan


Grießbrei ^{A(1),B}

Samstag
18.07.

Cremige Polentasuppe ^{B,l}
mit Rosmarin, Ingwer und
Tomatenwürfeln

Frucht-Joghurt ^B

Sonntag
19.07.

Bandnudeln mit ^{A(1)} 
Ratatouille-Gemüse mit Kapern in
Tomatensauce

Frisches Obst


Leichte Vollkost

Milchreis mit Kurkuma ^B
Zimt & Zucker

Apfelmus

Basilikum Risotto ^{B,l}
mit Karotten, Balsamico Bianco
und gebratener Zucchini


Vanillepudding ^B

Kartoffel-Pastinakensuppe ^l 
mit Bockshornklee, Kurkuma und
Petersilie


Rhabarberquark ^B

Karotten Haferplätzchen ^{A(4),D,l}
mit Bockshornklee, Fenchelsaat
und Zucchinirahmgemüse ^{A(1),B}

Pfirsichkompott

Blatt-&Wurzelgemüse ^l 
mit Mangold, Kohlrabi, Karotten in
milder Kokossauce und Reis

Grießbrei ^{A(1),B}

Gemüsebrühe ^l 
mit Leinöl, Tafelessig
und Reis

Frucht-Joghurt ^B

Gemüseboulette ^{A(1),B,D,l}
mit Couscous ^{A(1)} und
Sellerierahmsauce ^{A(1),B}

Birnenkompott


Aus der Region

Dinkel Plätzchen  ^{A(5)}
mit Pfannen Gemüse und Kräuter
Spätzle ^{A(1),B,D}

Frisches Obst

Wirsingrahmgemüse ^{A(1),B}
mit Kirschtomaten und
Kartoffelstampf

Vanillepudding ^B

Gebackene Kartoffeln  mit
Rosmarin, Thymian, Röstgemüse ^l
und roter Rübensauce


Rhabarberquark ^B

Gemüsequiche ^{A(1-2),B,D} aus
Roggenvollkorn und Weizenmehl
Paprika-Rahmsauce ^{A(1),B}

Frisches Obst

Gebratenes Welsfilet mit
Ofengemüse und gebackenen.
Kartoffeln

Grießbrei ^{A(1),B}

Grüne Bohneneintopf ^l 
mit Kartoffeln ,Karotten und
Bohnenkraut

Frucht-Joghurt ^B

Tafelspitz ^l
mit Meerrettich Sauce, Rote Bete
und Salzkartoffeln

Frisches Obst

Die mit  gekennzeichneten Speisen sind vegan






Zusatzstoffe: 1 Konservierungsstoff, 2 Antioxidationsmittel, 3 Geschmacksverstärker, 4 Süßungsmittel, 5 Phenylalaninquelle, 6 kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken, 7 Farbstoff, 8 geschwefelt, 9 gewachst, 10 geschwärzt, 11 Phosphat. **Sonstige Angaben:** 12 chininhaltig, 13 koffeinhaltig. **Allergene:** A glutenhaltige Getreide(1 Weizen, 2 Roggen, 3 Gerste, 4 Hafer, 5 Dinkel, 6 Kamut, 7 Hybridstämme), B Laktose, C Krebstiere, D Eier, E Fisch, F Erdnüsse, G Soja, H Schalenfrüchte(1 Mandel, 2 Haselnuss, 3 Walnuss, 4 Cashew), I Sellerie, J Senf, K Sesam, L Lupine. Da in unserer Küche auch andere Produkte verarbeitet werden, können Spuren anderer Allergene enthalten sein.

Abendessen

Brot und Butter

Montag 13.07.	Couscous Salat mit Balsamico Essig  1 Scheibe Schwarzbrot, 1 Scheibe Bauernbrot Wurstaufschnitt A(1,2,3,4),B,I,J
Dienstag 14.07.	Krautsalat mit Paprika  1 Scheibe Schwarzbrot, 1 Scheibe Bauernbrot Gouda A(1,2,3,4),B,J
Mittwoch 15.07.	Schwarzwurzelsalat mit Kurkuma  1 Scheibe Schwarzbrot, 1 Scheibe Bauernbrot Kräuterkäse A(1,2,3,4),B,J
Donnerstag 16.07.	Frische Paprika 1 Scheibe Schwarzbrot, 1 Scheibe Bauernbrot Räucherkäse A(1,2,3,4),B,I
Freitag 17.07.	Marinierter Blumenkohl mit Petersilie  1 Scheibe Schwarzbrot, 1 Scheibe Bauernbrot Edamer A(1,2,3,4),B,I
Samstag 18.07.	Frischer Kohlrabi 1 Scheibe Schwarzbrot, 1 Scheibe Bauernbrot Wurstaufschnitt A(1,2,3,4),B,I
Sonntag 19.07.	Gurkenjoghurt mit Dill 1 Scheibe Schwarzbrot, 1 Scheibe Bauernbrot Gouda A(1,2,3,4),B

Brot und Butter (Leichte Vollkost)

Couscous Salat mit Balsamico Essig  1 Scheibe helles Dinkelbrot, 1 Scheibe Bauernbrot Emmentaler A(1,2,5),B,I
Frische Gurke 1 Scheibe helles Dinkelbrot, 1 Scheibe Bauernbrot Gouda A(1,2,5),B
Schwarzwurzelsalat mit Kurkuma  1 Scheibe helles Dinkelbrot, 1 Scheibe Bauernbrot Kräuterkäse A(1,2,5),B
Angemachte Karottenscheiben  1 Scheibe helles Dinkelbrot, 1 Scheibe Bauernbrot Räucherkäse A(1,2,5),B
Marinierter Blumenkohl mit Petersilie  1 Scheibe helles Dinkelbrot, 1 Scheibe Bauernbrot Edamer A(1,2,5),B
Bunter Nudelsalat mit Karotten  1 Scheibe helles Dinkelbrot, 1 Scheibe Bauernbrot Maasdamer A(1,2,5),B,I
Gurkenjoghurt mit Dill 1 Scheibe helles Dinkelbrot, 1 Scheibe Bauernbrot Gouda A(1,2,5),B

Zusätzlich kann bestellt werden: Honig, Quark, Frischkäse und hausgemachter  Aufstrich

Zusatzstoffe: 1 Konservierungsstoff, 2 Antioxidationsmittel, 3 Geschmacksverstärker, 4 Süßungsmittel, 5 Phenylalaninquelle, 6 kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken, 7 Farbstoff, 8 geschwefelt, 9 gewachst, 10 geschwärzt, 11 Phosphat. **Sonstige Angaben:** 12 chininhaltig, 13 koffeinhaltig. **Allergene:** A glutenhaltige Getreide(1 Weizen, 2 Roggen, 3 Gerste, 4 Hafer, 5 Dinkel, 6 Kamut, 7 Hybridstämme), B Laktose, C Krebstiere, D Eier, E Fisch, F Erdnüsse, G Soja, H Schalenfrüchte(1 Mandel, 2 Haselnuss, 3 Walnuss, 4 Cashew), I Sellerie, J Senf, K Sesam, L Lupine. Da in unserer Küche auch andere Produkte verarbeitet werden, können Spuren anderer Allergene enthalten sein.