

Gemeinschaftsverpflegung Asenbrunner
Frisch gekocht mit Herz und Qualität
Speiseplan für die KW 38 18.09. bis 22.09.2017



Die Pflaume: Wachsen auf der ganzen Welt, es gibt ca. 2000 Sorten. Sind sehr gesund und enthalten Vitamin B2, C, und Kalium.

Pflaumen – Clafoutis: Für den Teig 50g Mehl, 1 Prise Salz, 150 ml Milch, 75g Sahne, 4 Eier, 2 Eigelb und 100g Zucker zu einem glatten Teig rühren, in eine ausgebutterte Form schütten mit Pflaumen auslegen und 30 bis 35 min. bei 170 ° backen.

Geht schnell, schmeckt gut und kann man mit jeder Frucht machen.

Montag, 18.09.

Menü 1

Brokkolicremesuppe 18-16-13-04

Marillenknoedel mit Zwetschkenröster 18-13-03-04-23

Menü 2

Brokkolicremesuppe 18-16-13-04

Gefülltes Gemüse vegetarisch, Vollkornreis mit Tomatencreme und Gurkensalat 18-17-13-04-10

Dienstag, 19.09.

Menü 1

Schnitzel Wiener Art vom Geflügel mit Kartoffelsalat 02-16-13-10-09-19

Frisches Obst der Saison 23

Menü 2

Vollkornnudeln mit Käse überbacken mit Blumenkohl-Karottenrahmgemüse 18-04-03-13-10-09

Frisches Obst der Saison 23

Mittwoch, 20.09.

Selbstgemachte Lasagne mit grünen Salat 21-16-13-10-09-04-03

oder vegetarisch

Gemüselasagne mit grünen Salat 18-13-10-09-04-03

Vanillejoghurt 18-04-03

Donnerstag, 21.09.

Menü 1

Kartoffelgulasch mit Sauerteigbrot (auf Wunsch mit Würstchen 08-21) 18-17-16-13-04

Schokoladenpudding 18-04-03

Menü 2

Seelachs in Dillsauce mit Reis und Salat 01-03-04-10-09

Schokoladenpudding 18-04-03

Freitag 22.09.

Currywurst mit fruchtiger Currysoße und Schalenkartoffeln, Salat 21-23-17-16-13-10-09-08

oder vegetarisch

Risolee-Kartoffeln gebraten mit Sesam und Petersilienkarotten dazu Gurken-Radischen-Quark 18-16-11-10-04

Obst der Saison 23

Anderungen vorbehalten. Allergen und Inhaltsstoffe liegen in den Einrichtungen aus.

Der grüne Punkt markiert die Essensempfehlung, der Deutschen Gesellschaft für Ernährung DGE.