

Woche 22	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
29.05. - 02.06.23	Essen 1				Rostbratwurst (2,3,4,a1,i,j) mit Möhrengemüse (a,i,g), Soße (a1,i,j) und Kartoffeln
	Essen 2			*Grießbrei (a1,g) mit Zucker, Zimt und Apfelmus (3)	
Woche 23	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
05.06. - 09.06.23	Essen 1	*Frikassee (a1,i) mit Gemüsereis (i)			
	Essen 2	Weißkrauteintopf (a1,i)	Spirelli (a1) Bolognese (4,a1,i)	Quarkkeulchen (a1,c,g) mit Vanillesoße (3,a1,c,e,f,g)	Currywurst (2,3,4,a1,i,j) mit bayrisch Kraut (i,g), Tomatensoße (a1,i,j) und Kartoffeln
Woche 24	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
12.06. - 16.06.23	Essen 1	*Weißer Bohneneintopf (a1,i,j)	*Gehacktes mit Kraut (a1,j,i) und Kartoffelpüree (g,i)		
	Essen 2		*Bunte Nudeln (a1) mit Spinat-Käse-Soße (4,a1,i)	*Hackbraten (a1,c,i,j), mit Kohlrabigemüse (a1,g,i), Soße (a1,i,j) und Kartoffeln	*Salamipizza (a1,i,j) mit Käse (g) überbacken
Woche 25	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
19.06. - 23.06.23	Essen 1	*Kohlrübensuppe (a1,i)	Chili con Carne (a1,i,j) mit Spirelli (a1)	*Spinat (a1,i,g) mit Rührei (c,g) und Kartoffeln	*Backfisch (2,3,a1,i,c,d,g) mit Petersiliensoße (a1,i,g) und Gemüsereis
	Essen 2			*Bierkuchen (4,a1,c,g) mit Apfelmus (3)	*Hähnchenkeule (4) mit Rotkohl (g,i), Soße (a1,i,j) und Kartoffeln
Woche 26	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
26.06. - 30.06.23	Essen 1				*Schweinebraten (3,4,9) mit Mischgemüse (a1,i,g), Soße (a1,i) und Kartoffeln
	Essen 2	Erbseintopf (a1,i) mit Wiener Würstchen (2,3,4,8,a1,i,j,g)	*Kräuterquark (g) mit Salzkartoffeln und Salatbeilage	Bunte Nudeln (a1) mit Tomatensoße (a1,i) und Salatbeilage	

* Dieses Essen ist angelehnt an die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Kenntlichmachung von Inhaltsstoffen und Zusatzstoffen (§ 9 ZZu1V):

S = enthält Schwein, 1 = mit Farbstoff, 2 = konserviert, 3 = mit Antioxidationsmittel, 4 = mit Geschmacksverstärker, 5= geschwefelt, 6 = geschwärzt, 7 = gewachst, 8 = mit Phosphat, 9 = mit Süßungsmittel, 10 = mit Süßungsmitteln

Kenntlichmachung von Allergenen:

a = enthält Gluten, (a1=Weizen, a2=Gerste, a3=Roggen, a4=Hafer, a5=Dinkel), b = enthält Krebstiere, c = enthält Ei, d = enthält Fisch, e = enthält Erdnüsse, f = enthält Sojabohnen, g = enthält Milch (einschl. Lactose),

h = enthält Schalenfrüchte (h1=Mandeln, h2=Haselnüsse, h3=Walnüsse, h4=Cashewnüsse, h5=Pistazien), i = enthält Sellerie, j = enthält Senf, k = enthält Sesamsamen, l = enthält Schwefeldioxid und Sulfite, m = enthält Lupinen, n = enthält Weichtiere

In unserer Demeter-Bäckerei werden die aufgeführten Backwaren (Brot, Brötchen, Pizzateig, Hefeklöße) selbst hergestellt.

Änderungen vorbehalten - Zu jedem Essen wird ein Kompott oder ein Salat angeboten. (Obst, Rohkostsalat, Vanille- oder Schokopudding (a,c,g,f,e), Götterspeise (a,c,g,f,e), Rote Grütze (a,c,g,f,e), Quarkspeise (g,l))

Die Köche der Markus-Gemeinschaft wünschen guten Appetit!