

Woche 27	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
03.07. - 07.07.23					
<b>Essen 1</b>		Wurstgulasch vom Schwein (2,3,4) mit Spirelli (g)		Hackfleischklößchen vom Schwein (2,3,4,a1,i,j,c) mit Tomatensoße (a1,i) und Spirelli (a1,g)	
<b>Essen 2</b>	*Graupengemüseeeintopf (a2,i)		*Milchreis (g) mit Zucker, Zimt und Apfelmus (3)		Gulasch vom Schwein (S,a1,i,j) mit Spirelli (a1)
Woche 28	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10.07. - 14.07.23	Linseneintopf (a1,i)				
<b>Essen 1</b>		Nudeln gebraten (a1,i,j) mit Wurst (S,1,2,3), Ei (c) und Tomatensoße (a1,i) sowie Salatbeilage			*Eier (c) in Senfsoße (a1,i,j,g) mit Kartoffeln und Gurkensalat
<b>Essen 2</b>			Geschnetzeltes (S,2,3,4,a1,i,j) mit Gemüse (a,i,j) und Kartoffeln	*Hackfleischlasagne (S,2,3,4,a1,g,i)	
Woche 29	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
17.07. - 21.07.23					
<b>Essen 1</b>				Bunter Kartoffelsalat (g,c,i,j) mit Wiener Würstchen (S,2,3,4,a1,j,i,g) und Salatbeilage	
<b>Essen 2</b>	Nudelsuppe (a1,i)	*hausgemachte Hefeklöße (a1,c,g) mit Obst (2,a1,h)	Hackbraten (a1,c,i,j) mit Bohnengemüse (a1,g,i), Soße (a,i,j) und Kartoffeln		*Rührei (c) mit Salzkartoffeln und Gurkensalat (i,9)
Woche 30	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
24.07. - 28.07.23					
<b>Essen 1</b>				*Hühnerfrikassee (a1,i) mit Gemüsereis (i)	
<b>Essen 2</b>	Nudeln gebraten mit Gemüse (i), Ei und Tomatensoße (a1,i)	Putenschnitzel (3,4,9,a1,i,c,j) mit Möhrengemüse (a1,g,i), Soße (a1,i,g) und Kartoffeln	Gedünsteter Fisch (3,4,a1,i,c,d) mit Gemüsereis (i) in Sahnesoße (a1,i,g)		Kartoffelsuppe mit Wiener Würstchen (S,2,3,4,a1,g)
Woche 31	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
31.07. - 04.08.23					

\* 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

**ACHTUNG: Sommerferien vom 10.07. 2023 - 19.08.2023. 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!**