



Mittagstisch

Speiseplan vom 21.03.2023 bis 24.03.2023

Dienstag 21.03

Suppe:	Spitzkohleintopf	()
Essen 1	Zwei kleine Kohlrouladen mit Specksoße und Salzkartoffeln	(2, 3 61)
Essen 2 vegetarisch:	Pastapfanne griechisch mit Paprika, Zucchini, Auberginen und Feta dazu Tomatensugo	(2 49)

Mittwoch 22.03

Suppe:	Chili con Carne	()
Essen 1	Schweinesteak Strindberg mit Butterbohnen und Salzkartoffeln	(a, c, g, l, o)
Essen 2 vegetarisch:	Mit Blumenkohl und Käse gefüllte Paprikaschote, dazu Linsenreis und Rahmsoße	(f 49, 66)

Donnerstag 23.03

Essen 1	Fischfilet in Haselnußkruste mit Wokgemüse süß-sauer und Brokkolireis	(2 a, c, d, f, h, o, v)
Essen 2 vegetarisch:	Gemüse-Eier-Frikassee mit Kartoffelstampf	(c, g)

Freitag 24.03

Essen 1	Putenfleischgulasch mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln	(3 o)
Essen 2 vegetarisch:	Sellerieschnitzel in Mandel-Parmesenpanade mit Pilz-Tomatensugo	(2 a, c, g, h, o, u 49)

Preise	Suppe klein/groß	2,50€/4,50€
	Essen 1 oder 2	ab 5,00€

Den aktuellen Speiseplan finden Sie immer unter:



DE-ÖKO-070

www.mittelhof.org
Änderungen vorbehalten



Legende zum Speiseplan:

Zusatzstoffe

- 1 - mit Farbstoff Beta Carotin
- 2 - mit Konservierungsstoff
- 3 - mit Antioxidationsmittel
- 4 - mit Geschmacksverstärker
- 5 - mit Süßungsmittel
- 6 - mit Phosphat
- 7 - gewachst
- 8 - geschwärzt
- 9 - geschwefelt
- 10 - mit einer Zuckerart
- 11 - koffeinhaltig
- 12 - chininhaltig

Allergene

- | | |
|----------------------------------|--------------------------|
| a - enth. Gluten | o - enth. Weizen |
| b - enth. Krebstiere | p - enth. Roggen |
| c - enth. Ei | q - enth. Gerste |
| d - enth. Fisch | r - enth. Hafer |
| e - enth. Erdnüsse | s - enth. Dinkel |
| f - enth. Soja (gentechn. frei) | t - enth. Kamut |
| g - enth. Milch einschl. Laktose | u - enth. Mandeln |
| h - enth. Schalenfrüchte (Nüsse) | v - enth. Haselnuss |
| i - enth. Sellerie | w - enth. Walnuss |
| j - enth. Senf | x - enth. Cashewnuss |
| k - enth. Sesam | y - enth. Pekanuss |
| l - enth. Schwefeldioxid | z - enth. Paranuss |
| m - enth. Lupinen | aa - enth. Pistazie |
| n - enth. Weichtiere | ab - enth. Macadamianuss |

Informationen

- | | |
|--|---------------------------------|
| 30 - enth. eine Phenylala | 56 - enth. Glutamat |
| 31 - mit Schweinefleisch | 57 - enth. Koriander |
| 32 - kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken | 58 - enth. Karotte |
| 33 - unter Schutzatmosphäre verpackt | 59 - enth. Gemüse |
| 34 - mit Milcheiweiß | 60 - enth. Hühnchenfleisch |
| 35 - mit Geflügelfleischanteil | 61 - enth. Mais |
| 36 - auf der Grundlage von Tafelsüße | 62 - unter Verwendung von Sahne |
| 37 - mit Alkohol | 63 - enth. Molkeneiweiß |
| 38 - bestrahlt oder m. ionisierenden Strahlen behandelt | 64 - mit Milchpulver |
| 39 - aus gentechn. veränderten Lebensmitteln hergestellt | 65 - enth. Pflanzeneiweiß |
| 40 - gentechnisch verändert | 66 - unter Verwendung von Milch |
| 41 - mit erhöhtem Tauringehalt | |
| 42 - mit Stärke oder Pflanzenstärke | |
| 43 - z.T fein zerkleinertes Fleisch | |
| 44 - mit Jodsatz | |
| 45 - kann Aktivität und Aufmerksamkeit bei Kindern beeinträchtigen | |
| 46 - mit Nitrit Pökelsatz | |
| 47 - mit Eiklar | |
| 48 - mit kakaohaltiger Fettglasur | |
| 49 - mit Knoblauch | |
| 50 - Rindfleisch | |
| 51 - Geflügel | |
| 52 - andere Fleischsorte | |
| 53 - enth. Fisch | |
| 54 - aus Fleischstücken zusammengefügt | |
| 55 - aus Fischstücken zusammengefügt | |