

Speiseplan für Januar 2023 Abgabetermin: 09.12.2022

Einrichtung: Grundschule Kölleda



Markus-Gemeinschaft e.V.
Eine Camphill-Initiative für Mensch und Umwelt



**GUTSHOF
HAUTERODA**

Hauterodaer Str. 1, 06577 An der Schmücke

Tel.: 034673/7369-22

Fax: 034673/7369-15

Mail: vertrieb@gutshofhauteroda.de

Internet: www.gutshof-hauteroda.de

Name:

Kunden-Nr.:

Tag	Essen 1	X	Essen 2	X
Montag 02.01.2023	* Gemüseintopf (a1,i)		Nudelsuppe (a1,i)	
Dienstag 03.01.2023	* Gebratener Fisch (3,4,a1,i,c,d) mit Gemüsereis (i)		Wurstgulasch (S,8,2,3,4,a1,i,j) mit Spirelli (a1)	
Mittwoch 04.01.2023	Schweineschnitzel (S,3,4,9, a1,i,c,j) mit Mischgemüse (a1,i,g), Soße (a1,i,j) und Kartoffeln		* Kräuterquark (g) mit Salzkartoffeln	
Donnerstag 05.01.2023	* Fleischkäse (S,8,2,3,4) mit Bohngemüse (a1,i,g), Soße (a1,i,j) und Kartoffeln		Eiergemüseragout (a1,i,c,g) mit Reis	
Freitag 06.01.2023	* Eierkuchen (4,a1,c,g) mit Apfelmus (3)		Tortellini mit Hackfleischfüllung (S,a1,c,g) in Tomatensoße (a1,i)	
Montag 09.01.2023	* Reiseintopf (a1,i)		Möhren-Kartoffeleintopf (a1,i)	
Dienstag 10.01.2023	* gebratene Jagdwurstscheibe (S,8,2,3,4,a1,j,i,c) mit Tomatensoße (a1,j,i) und Spirelli (a1)		Gulasch (S,4,a1,i,g) mit Kartoffelpüree (g,i)	
Mittwoch 11.01.2023	* Eier (c) in Senfsoße (a1,i,j,g) mit Kartoffeln und Salatbeilage		Spirelli (a1) Carbonara (S,8,2,3,4,a1,g,i,j)	
Donnerstag 12.01.2023	* Grießbrei (a1,g) mit Zucker, Zimt und Apfelmus (3)		Cordon Bleu (3,4,9,a1,c,i,j) mit Möhrengemüse (a1,g,i), Soße (a1,i,j) und Kartoffeln	
Freitag 13.01.2023	Hähnchenkeule (4) mit Rotkohl (g,i), Soße (a1,i,j) und Kartoffeln		* Fisch-Gemüse-Ragout (3,4,a1,i,c,d) mit Reis (i)	
Montag 16.01.2023	Erseneintopf (a1,i) mit Wiener Würstchen (S,2,3,4,8,a1,i,j,g)		* Kürbiscremesuppe (a1,i,g,j) mit Vollkornbrötchen (a1)	
Dienstag 17.01.2023	Szegediner Gulasch (S,4,8,a1,i,g) mit Kartoffeln		* Hackbraten (S,a1,c,i,j) mit Rosenkohl (a1,g,i), Soße (a1,i,j), und Kartoffeln	
Mittwoch 18.01.2023	Spirelli (a1) Bolognese (S,4,a1,i)		* Gemüselasagne (a1,g,i)	
Donnerstag 19.01.2023	Kasslerbraten (S,3,8,) mit bayrisch Kraut (a1,i,g), Soße (a1,i,j) und Kartoffeln		* Gebratener Fisch (3,4,a1,i,c,d) mit Gemüsereis (i) und Petersiliensoße (a1,i,j)	
Freitag 20.01.2023	* Frikassee (a1,i) mit Gemüsereis (i)		* Rostbratwurst (S,8,2,3,4,a1,i,j) mit bayrisch Kraut (a1,i,g), Soße (a1,i) und Kartoffeln	
Montag 23.01.2023	Schokoladensuppe (1,a1,c,e,f,g) mit Zwieback (a1)		* Linseneintopf (a1,i)	
Dienstag 24.01.2023	* gebratene Nudeln mit Wurst, Ei (S,8,2,3,4,a1,j,i,c) und Tomatensoße (a1,i), Salatbeilage		Hackfleischlasagne (S,2,3,4,a1,g,i)	
Mittwoch 25.01.2023	Bratklößchen (S,a1,c,i,j) mit Mischgemüse (a1,g,i), Soße (a1,i,j) und Kartoffeln		* Milchreis(g) mit Zucker und Zimt	
Donnerstag 26.01.2023	hausgemachte Hefeklöße (a1,c,g) mit Obst (2,a1,h)		* Spirelli (a1) mit Spinat-Käse-Soße (4,g,a1,i)	
Freitag 27.01.2023	Bratkartoffeln mit Rührei (c,g) und Salatbeilage		* Kartoffelsuppe mit Wiener Würstchen (S,8,2,3,4,a1,g)	
Montag 30.01.2023	Möhreneintopf (a1,i)		* Reis-Gemüse-Eintopf (a1,i)	
Dienstag 31.01.2023	* Wurstgulasch (S,8,2,3,4,a1,i,j) mit Spirelli (a1)		Kräuterquark (g) mit Salzkartoffeln	

* 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

BITTE BEACHTEN: Weihnachtsferien vom 22.12.2022 bis 03.01.2023, 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,i)

Die Köche der Markus-Gemeinschaft wünschen guten Appetit!