

Speiseplan für März 2023 Abgabetermin: 22.02.2023

Einrichtung: Grundschule Kölleda

Name:

Kunden-Nr.:



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@gutshof-hauteroda.de

Internet: www.gutshof-hauteroda.de

Tag	Essen 1	X	Essen 2	X
Mittwoch 01.03.2023	Schweineschnitzel (3,4,9, a1,i,c,j) mit Mischgemüse (a1,i,g), Soße (a1,i,j) und Kartoffeln		*hausgemachte Hefeklöße (a1,c,g) mit Obst (2,a1,h)	
Donnerstag 02.03.2023	*Alaska Seelachsfilet (a1,i,c,d) gebraten, in Petersiliensoße (a1,i,g) mit Kartoffelpüree (g,i)		Spinat (a1,i,g) mit Rührei (c,g) und Kartoffeln	
Freitag 03.03.2023	Bunter Kartoffelsalat (g,c,i,j) mit Wiener Würstchen (S,2,3,4,8,a,j,i,g) und Salatbeilage		*Kasslerbraten (S,3,8) mit bayrisch Kraut (a1,i,g), Soße (a1,i,j) und Kartoffeln	
Montag 06.03.2023	Schokoladensuppe (1,a1,c,e,f,g) mit Zwieback (a1)		*Nudelsuppe (a1,i)	
Dienstag 07.03.2023	*Spirelli Carbonara (2,3,4,8,a1,g,i,j)		Knacker (S,2,3,4,8) mit Grünkohl und Kartoffeln	
Mittwoch 08.03.2023	*Gehacktesoße (S,a1,i,j) mit Kartoffelpüree (g,i)		Tortellini mit Hackfleischfüllung (S,a1,c,g) in Tomatensoße (a1,i)	
Donnerstag 09.03.2023	*Putenschnitzel (3,4,9,a1,i,c,j) mit Kohlrabigemüse (a1,g,i), Soße (a1,i,g) und Kartoffeln		Kesselgulasch (4,a1,i,j) mit Vollkornbrötchen aus hauseigener Bäckerei (a1)	
Freitag 10.03.2023	*Eiergemüseragout (a1,i,c,g) mit Reis		Bratkartoffeln mit Rührei (c,g), Wurst (S,2,3,4,8,c,g,i,j) und Salatbeilage	
Montag 13.03.2023	Möhreneintopf (a1,i)		*Weißkrauteintopf (a1,i)	
Dienstag 14.03.2023	Gebratene Jagdwurstscheibe (S,8,2,3,4,a1,j,i,c) mit Tomatensoße (a1,i,j) und Spirelli (a1)		*Bratklößchen (S,a1,c,i,j) mit Spinat (a1,g,i,j) und Kartoffeln	
Mittwoch 15.03.2023	Fleischkäse (S,2,3,4,8) mit Möhrengemüse (a1,i,g), Soße (a1,i,j) und Kartoffeln		*Milchreis(g) mit Zucker, Zimt und Apfelmus (3)	
Donnerstag 16.03.2023	*Backfisch (2,3,a1,i,c,d,g) mit Kräutersoße (a1,i,g), Kartoffelpüree (g,i) und Salatbeilage		Salampizza (a,i,j) mit Käse (g) überbacken	
Freitag 17.03.2023	*Frikassee (a1,i) mit Gemüseris (i)		Rostbratwurst (S,2,3,4,8,a1,i,j) mit Erbsengemüse (i,g), Soße (a1,i,j) und Kartoffeln	
Montag 20.03.2023	*Linseneintopf (a1,i)		Reiseintopf (a1,i)	
Dienstag 21.03.2023	Spirelli (a1) Bolognese (S,4,a1,i)		*Cordon Bleu (3,4,9,a1,c,i,j) mit Mischgemüse (a1,g,i), Soße (a1,i,j) und Kartoffeln	
Mittwoch 22.03.2023	Hähnchenschnitzel (3,4,9,a1,i,c,j) mit Erbsengemüse (a1,g,i), Soße (a1,g,i) und Kartoffeln		*Schweinegulasch (4,a1,i,g) mit Spirelli (a1)	
Donnerstag 23.03.2023	Eier (c) in Petersiliensoße (a1,i,g) mit Kartoffeln und Salatbeilage		*Gebratener Fisch (3,4,a1,i,c,d) mit Gemüseris (i) in Kräutersoße (a1,i,g)	
Freitag 24.03.2023	*Gemüseulasch (a1,i) mit Vollkornnudeln (a1)		Quarkkeulchen (a1,c,g) mit Vanillesoße (3,a1,c,e,f,g)	
Montag 27.03.2023	Erbseneintopf (a1,i) mit Wiener Würstchen (S,2,3,4,8,a1,i,j,g)		*Nudelgemüseauflauf (a1,g,i,j) mit Käse (g) überbacken	
Dienstag 28.03.2023	Jägerschnitzel (S,2,3,4,8,a1,j,i,c) mit Tomatensoße (a1,i) und Nudeln (a1)		*Kräuterquark (g) mit Kartoffeln und Salatbeilage	
Mittwoch 29.03.2023	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 Kräuterreis (i) in Sahnesoße (a1,i,g) und Salatbeilage	
Donnerstag 30.03.2023	Gebratener Fisch (3,4,a1,i,c,d) in Kräutersoße (a1,i,g) mit Reis & Salatbeilage		*Hühnerfrikassee (a1,i) mit Kartoffelpüree (g,i)	
Freitag 31.03.2023	Gulasch (S,41,a,i,g) mit Kartoffelpüree (g,i)		*Bunte Nudeln (a1) mit Spinat-Käse-Soße (4,g,a1,i)	

* 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,i))

Die Köche der Markus-Gemeinschaft wünschen guten Appetit!