

## Menüplan Oktober 2019

Sehr geehrte Kundschaft, diese Gerichte können sie täglich bestellen, sollten ihnen die anderen Speisen einmal nicht zusagen.

	<b>Menü S1</b>		<b>Menü S2</b>	
7,8	<b>Schweineschnitzel</b>		<b>Kräuterquark mit Leinöl</b>	7,8
	<b>Soße und Kartoffeln</b>		<b>Frühlingszwiebeln und</b>	
A,C	<b>Dessert</b>		<b>Kartoffeln, Dessert</b>	A,C
	<b>4,85 €</b>		<b>4,19 €</b>	

Datum	<u>Menü 1</u>	<u>Menü 2 (Schonkost)</u>	<u>Menü3 (vegetarisch/ kohlenhydratarm)</u>
Di, 01.10.19	7 Putengeschnitzel mit 8 Champignon und Eierspätzle  A,C Dessert 590 kcal 4,85 €	6 Eierpannkuchen mit Zucker (sok,veg)  A,C Dessert 511 kcal B 4,19 €	6 Eieromlett gefüllt mit Gemüse und Käse (sok,veg)  A,C Dessert 545 kcal B 4,19 €
Mi, 02.10.19	7 Weißkohleintopf mit 8 Kasslerwürfel  A,C Dessert 600 kcal 4,19 €	7 Kräuterquark mit Leinöl und 8 Kartoffeln (sok,veg)  A,C Dessert 556 kcal 4,19 €	7 Kräuterquark mit Leinöl und 8 Kartoffeln (sok,veg)  A,C Dessert 556 kcal 4,19 €
Do, 03.10.19	7 Rinderhackfrikadelle mit 8 Balkangemüse und Kartoffel  A,C Dessert 600 kcal 5,25 €	7 Rinderhackfrikadelle mit 8 Kaisergemüse und Kartoffel (sok)  A,C Dessert 590 kcal 5,25 €	7 Gemüsefrikadelle mit 8 Kaisergemüse und Kartoffeln sok,veg  A,C Dessert 580 kcal 4,85 €
Fr, 04.10.19	2 hausgemachte Soljanka 5 mit Toastbrot  A,C Dessert 590 kcal 4,85 €	7 Eierragout mit Gemüse 8 und Kartoffeln  A,C Dessert 580 kcal B 4,19 €	6 Patros- Pfanne (vegetarisch Gemüsepfanne mit Käse)  A,C Dessert 520 kcal 4,03 €
Sa, 05.10.19	7 Kürbis- Möhreintopf mit 8 Hühnerfleisch sok  A,C Dessert 585 kcal 4,19 €	7 Kürbis- Möhreintopf mit 8 Hühnerfleisch sok  A,C Dessert 585 kcal 4,19 €	7 Veg. Kürbis- Möhreintopf 8 sok,veg  A,C Dessert 565 kcal 4,03 €
So, 06.10.19	7 Gefüllte Hähnchenroulade m 8 Möhrengemüse und Kartoffeln (sok)  A,C Dessert 590 kcal 5,25 €	7 Gefüllte Hähnchenroulade m 8 Möhrengemüse und Kartoffeln (sok)  A,C Dessert 590 kcal 5,25 €	6 vegetarische Paprikaschote mit Reis veg  A,C Dessert 540 kcal 4,85 €
Mo, 07.10.19	7 Weiße Bohneneintopf mit 8 Schweinefleisch  A,C Dessert 590 kcal 4,19 €	7 Hackfleischbällchen mit 8 Jägersoße und Kartoffeln (sok)  A,C Dessert 595 kcal 4,85 €	6 gemischter Salat mit Hähnchenfilet (kha)  A,C Dessert 545 kcal 4,19 €
Di, 08.10.19	7 Spreewälder Grützwurst mit 8 Sauerkraut und Kartoffeln  A,C Dessert 625 kcal 4,85 €	6 Eieromlett Gärtnerin Art Hühnerfleisch und Gemüse (sok)  A,C Dessert 560 kcal B 4,19 €	6 gefüllte Zucchini veg,kha,sok  A Dessert 535 kcal 4,19 €

Essen auf Rädern (03542) 871 572

## Menüplan Oktober 2019

Mi, 09.10.19	7 Kohlroulade mit 8 Soße und Kartoffeln A,C Dessert 615 kcal 4,85 € E	6 Spreewälder Fischsuppe mit Gemüse (sok) A,C Dessert 545 kcal 4,19 € E	7 Vegetarisch gefüllte 8 Kohlroulade mit Kartoffeln veg A,C Dessert 590 kcal 4,85 € E
Do, 10.10.19	7 Gedünstestes Fischfilet mit 8 Dill- Honig-Curry- Soße und Kartoffeln (sok) A,C Dessert 585 kcal 4,85 € E	6 Brühreis mit Hühnerfleisch und Gemüse sok A,C Dessert 575 kcal 4,19 € E	6 Rohkostsalat mit Fischfilet Bordelaise A,C Dessert 525 kcal 4,19 € E
Fr, 11.10.19	7 Rosenkohleintopf mit 8 Schweinefleisch A,C Dessert 595 kcal 4,19 € E	2,3 Vanillegrießbrei mit 4 Erdbeeren (sok,veg) A Dessert 552 kcal 4,19 € E	6 Spätzle-Pilzpfanne (veg) A,C Dessert 545 kcal 4,19 € E
Sa, 12.10.19	7 Kohlrabi- Möhreintopf 8 mit Hühnerfleisch sok A,C Dessert 585 kcal 4,19 € E	7 Kohlrabi- Möhreintopf 8 mit Hühnerfleisch sok A,C Dessert 585 kcal 4,19 € E	7 Kohlrabi- Möhreintopf 8 mit Eierstichbällchen A,C Dessert 560 kcal 4,19 € E
So, 13.10.19	7 Geschmorte Fleischrippchen 8 mit Sauerkraut und Kartoffeln A,C Dessert 610 kcal 5,25 € E	7 gedünstete Fleischrippchen 8 mit Blumenkohl und Kartoffeln (sok) A,C Dessert 585 kcal 5,25 € E	7 Gemüseschnitzel mit 8 Blumenkohl und Kartoffeln A,C Dessert 565 kcal 4,85 € E
Mo, 14.10.19	2 Boulette mit Bratkartoffeln und 5 Letscho A,C Dessert 615 kcal 4,85 € E	7 Möhreintopf 8 mit Hühnerfleisch (sok) A,C Dessert 570 kcal 4,19 € E	6 Kürbis-Chiasamen Burger verfeinert mit Pastinaken dazu Rohkostsalat, (sok,veg) A,C Dessert 552 kcal 4,19 € E
Di, 15.10.19	7 Rührei,Kartoffelpüree mit Speise 8 und Zwiebeln dazu Gurkensalat A,C Dessert 595 kcal 4,85 € B	6 Bami-Goreng – asiatisches Gericht mit Nudeln, Gemüse und Hähnchenfleisch (sok) A,C Dessert 555 kcal 4,19 € E	6 vegetarische Gemüsepfanne spanischer Art (sok,veg,kha) A,C Dessert 545 kcal 4,03 € E
Mi, 16.10.19	7 Wellfleisch 8 mit Sauerkraut Kartoffeln A,C Dessert 625 kcal 4,85 € E	6 Kürbiscremesüppchen mit Mini- Hähnchen- Ananas- Sp sok A,C Dessert 545 kcal 4,19 € E	6 Polenta- Mais- Grießtasche mit Spinat Käsefüllung (sok,veg) A,C Dessert 545 kcal 4,19 € E
Do, 17.10.19	7 Kohlrabieintopf 8 mit Schweinefleisch A,C Dessert 590 kcal 4,19 € E	7 Gedünstetes Fischfilet 8 mit Spreewaldsoße, Kartoffeln (sok) A,C Dessert 580 kcal 4,85 € E	6 Rohkostsalat mit Fischfilet Bordelaise (sok,veg) A,C Dessert 535 kcal 4,19 € E
Fr, 18.10.19	6 Gräupcheneintopf mit Rindfleisch und Gemüse sok A,C Dessert 575 kcal 4,19 € E	2,3 Milchreis mit Zucker und Zim 4 sok,veg A,C Dessert 565 kcal 4,19 € E	6 gemischter Salat mit Hähnchenfilet (sok,kha) A,C Dessert 535 kcal 4,19 € E

## Menüplan Oktober 2019

Sa, 19.10.19	7 Kartoffelsuppe mit 8 Wiener Würstchen sok A,C Dessert 580 kcal	4,19 €	7 Kartoffelsuppe mit 8 Wiener Würstchen sok A,C Dessert 580 kcal	4,19 €	6 vegetarische Kartoffelsuppe (sok,veg) A,C Dessert 560 kcal	4,03 €
So, 20.10.19	7 Gefüllter Schweinekamm mit 8 Pariser Karotten und Kartoffeln (sok) A,C Dessert 595 kcal	5,25 €	7 Gefüllter Schweinekamm mit 8 Pariser Karotten und Kartoffeln (sok) A,C Dessert 595 kcal	5,25 €	7 Gemüseschnitzel mit 8 Pariser Karotten und Kartoffeln A,C Dessert 575 kcal	4,85 €
Mo, 21.10.19	7 Kohlrübeneintopf mit 8 Schweinefleisch A,C Dessert 585 kcal	4,19 €	7 Rahmspinat mit Rührei 8 und Kartoffeln (sok, veg) A,C Dessert 590 kcal	4,85 €	6 Rohkostsalat mit gebratenen Gemüsetaler (veg,kha) A,C Dessert 515 kcal	4,19 €
Di, 22.10.19	7 Linseneintopf mit 8 Wiener Würstchen A,C Dessert 580 kcal	4,19 €	6 Hähnchengeschnetzeltes mit Gemüsereis (sok) A,C Dessert 585 kcal	4,85 €	6 Mini- Gemüse- Souffles ( sok,veg, kha) A,C Dessert 525 kcal	4,03 €
Mi, 23.10.19	7 Geflügelleberragout mit 8 Zwiebelsoße u.Kartoffelpüree dazu Gurkensalat A,C Dessert 600 kcal	4,85 €	2,3, Milchnudeln 4 sok,veg A,C Dessert 500 kcal	4,19 €	6 Gemüselasagne (sok,veg) A,C Dessert 535 kcal	4,19 €
Do, 24.10.19	7 Kassler mit Grünkohl 8 und Kartoffeln A,C Dessert 625 kcal	4,85 €	7 Nudleintopf mit 8 Hühnerfleisch sok A,C Dessert 575 kcal	4,19 €	6 Gemüse-Pfanne vegetarisch mit Käsewürfel (veg,sok) A,C Dessert 525 kcal	4,19 €
Fr, 25.10.19	6 Nudeln mit Pilzrahmsoße (veg) A,C Dessert 545 kcal	4,19 €	2,3, Hefeklöße mit Blaubeeren 4 sok,veg A Dessert 560 kcal	4,19 €	6 Thai-Nudelpfanne (sok,veg) A,C Dessert 545 kcal	4,19 €
Sa, 26.10.19	7 Bunter Gemüseintopf mit 8 bunten Eierstichbällchen sok,veg A,C Dessert 570 kcal	4,19 €	7 Bunter Gemüseintopf mit 8 bunten Eierstichbällchen sok,veg A,C Dessert 570 kcal	4,19 €	7 Bunter Gemüseintopf mit 8 bunten Eierstichbällchen sok,veg A,C Dessert 570 kcal	4,19 €
So, 27.10.19	7 Rinderroulade gefüllt mit 8 Speck und Zwiebeln dazu Rotkohl und Kartoffeln A,C Dessert 610 kcal	5,25 €	7 Rinderroulade gefüllt mit 8 Speck und Zwiebeln dazu Blumenkohl und Kartoffeln A,C Dessert 605 kcal	5,25 €	7 Gemüsefrikadelle mit 8 Blumenkohl und Kartoffeln A,C Dessert 585 kcal	4,85 €

## Menüplan Oktober 2019

Mo, 28.10.19	7 Schmorkohlpfanne 8 mit Kartoffeln	7 Blumenkohl-Karotteneintopf 8 mit Hühnerfleisch (sok)	6 Blumenkohl- Dinkel- Auflauf (sok,veg,kha)
	A,C Dessert 590 kcal 4,85 €	A,C Dessert 575 kcal 4,19 €	A,C Dessert 545 kcal 4,19 €
Di, 29.10.19	7 Welsfilet mit jungen Möhren, 8 Buttermilch-Dillsoße und Kartoffeln (sok)	6 Frikasse vom Huhn dazu Gemüsereis sok	6 Spinat- Lauch- Tasche sok,kha,veg
	A,C Dessert 590 kcal E 4,85 €	A,C Dessert 580 kcal 4,85 €	A,C Dessert 515 kcal 4,19 €
Mi, 30.10.19	7 Kassler- Sauerkrautpfanne n 8 Kartoffelgemüsepurree	7 Blumenkohl in heller Soße m 8 Fleischbällchen dazu Kartoffi sok	7 Blumenkohl in heller Soße mit 8 Kartoffeln sok,veg
	A,C Dessert 590 kcal 4,85 €	A,C Dessert 580 kcal 4,85 €	A,C Dessert 515 kcal 4,19 €
Do, 31.10.19	7 Wildgulasch mit Waldpilzen 8 Kartoffeln und Rotkohl	7 Wildgulasch mit Waldpilzen 8 Kartoffeln und Blumenkohl sok	6 vegetarische Lasagne sok,veg,kha
	A,C Dessert 610 kcal 5,25 €	A,C Dessert 600 kcal 5,25 €	A,C Dessert 545 kcal 4,19 €

**Ihr ASB Fahrdienst**  
**I. Fendler**

**Ihr ASB Küchenteam**  
**F. Hollmeyer**  
**Küchenleiter**

**Zusatzstoffe:**

- 1 mit Antioxidationsmittel
- 2 mit Konservierungsstoffen
- 3 mit Farbstoffen
- 4 mit Süßungsmittel
- 5 enthält eine Phenylalaninquelle
- 6 mit Geschmacksverstärker
- 7 mit Phosphat
- 8 geschwefelt
- 9 mit Süßungsmittel

**Allergene:**

- A Milchprodukte
- B Eierprodukte
- C Glutenhaltiges Getreide
- D Senfprodukte
- E Fischprodukte
- F Sellerieprodukte
- 15 chininhaltig

- Sok Schonkost  
Veg vegetarisch  
Kha kalorienarm

Wir verwenden nur in Ausnahmefällen Lebensmittel mit kennzeichnungspflichtigen Zusatzstoffen. Diese sind auf unseren Menüplänen in Form von Kennziffern kenntlich gemacht. Wir verwenden ausschließlich jodiertes Salz.