

	Montag 07.09.2026		Dienstag 08.09.2026		Mittwoch 09.09.2026		Donnerstag 10.09.2026		Freitag 11.09.2026		Samstag 12.09.2026		Sonntag 13.09.2026	
"So essen Sie gesund" 	Vegan:		Gedünstetes Seelachsfilet	j	Vegan:		Vegetarisch:		Vegan:		Vegetarisch:		Vegetarisch:	
	Paprikaschote mit Couscousfüllung, Tomatensoße und Reis	a,g,h 6,a	mit Gemüsestreifen in Dillsoße und Kartoffeln	2,b,g 2	Kichererbsencurry mit veganen Bällchen (Weizen)	h a	Kartoffelauflauf mit Käsesoße, und Wachsbohnen Salat	b,c b 6	Vollkornpenne mit Linsenbolognese und Chinakohl in pik. Joghurdressing	2,a a,g 6	Gemüse-eintopf mit Grießklößchen	2,g 2,a,b,c	Polenta-Spinat-tasche, Kartoffeln, und Kaisergemüse in Bechamelsauce	a,b b
Vollkost	Ungarisches Rindergulasch mit Nudeln und Blattsalat in Essig-Öl-Dressing	R,a,h 2,a	Vegan: Kartoffelsalat klar, und gem. Rohkost (Möhre, Zucchini, Kohlrabi) und Falafel	1,8,h 6 a	Rinderbraten "Esterhazy" mit Möhren und Kartoffeln	R 2,a,g 2	Vegetarisch: Nasi Goreng mit Currysoße	1,d,h a,b,h	Fischfilet "Bordelaise" mit Kräutersoße, Reis und Chinakohl in pik. Joghurdressing	a,j b 6	Erbseneintopf mit Bockwurst	S,R,1,5,g 8,9,b	Gegrillte Hähnchenbrust an Kaisergemüse in Bechamelsauce und Kartoffeln	G b 2
gut bekömmlich	Vegetarisch: Omelette mit Tomaten-Zucchini-Gemüse und Kartoffeln	b,c 6,a 2	Pasta mit Gemüse-Schinken-Käsesoße und gem. Rohkost (Möhre, Zucchini, Kohlrabi)	2,a S,1,2,5,9 a,b,g 6	Vegetarisch: Blumenkohlmedaillon, holländische Soße, Möhren und Kartoffeln	a,b b,c 2 2	Geschnetzeltes "Züricher Art", Spätzle, Wachsbohnen Salat	S,a,b 2,a,c 6	Schweinesteak mit Rahmsauce, Romanesco und Kartoffeln	S,c a,b 2 2	Vegetarisch: Eierpfannkuchen mit Quark-Rosinenfüllung und Kompott	a,b,c	Gegrillte Hähnchenbrust an Kaisergemüse in Bechamelsauce und Kartoffeln	G b 2
auf Wunsch	Obst Nougatpudding Madeleine Fruchtjoghurt	b,f a,b,c,d 2,b	Obst Zitronenmousse Marmorkuchen Fruchtjoghurt	R,2,b a,b,c 2,b	Obst Götterspeise Karamellkeks Fruchtjoghurt	a,d 2,b	Obst Schokopudding Mürbteigkeks Fruchtjoghurt	R,a,b a,b,c 2,b	Obst Buttermilchspeise Schokokeks Fruchtjoghurt	b a,b,c,d,f 2,b	Obst Grießpudding Zitronenkuchen Fruchtjoghurt	a,b a,b,c,d 2,b	Obst Vanillepudding Waffel Fruchtjoghurt	R,2,a,b a,c 2,b

Bunt und gesund essen und dabei die Umwelt schonen, das sind die DGE-Empfehlungen. Wer sich überwiegend von Obst und Gemüse, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten sowie Nüssen und pflanzlichen Ölen ernährt, schützt nicht nur seine Gesundheit, sondern schont dabei die Ressourcen der Erde. Nutzen sie unser Angebot und bestellen Sie gern große Portionen Gemüse oder einen zusätzlichen Salat. www.dge.de

Fleischsorte	Zusatzstoffe lt. Rezeptur		Allergene lt. Rezeptur	
S Schweinefleisch	1 Konservierungsstoff	7 Phenylalaninquelle	a Weizen	g Sellerie
R Rindfleisch	2 Farbstoff	8 Geschmacksverstärker	ag Gerste	h Senf
G Geflügel	3 geschwefelt	9 Phosphat	ah Hafer	i Krebstiere
	4 geschwärzt		b Milch	j Fisch / Weichtiere
	5 Antioxidationsmittel		c Ei	k Sesam
	6 Süßungsmittel		d Soja	l Schwefeldioxid
			e Erdnuss	m Lupine
			f Haselnuss	

"Guten Appetit" wünscht das Küchenteam der Mühlenkreiskliniken!

Weitere Informationen zum Thema Essen & Trinken unter www.muehlenkreiskliniken.de/Zentralkueche