



	Montag 13.01.2025		Dienstag 14.01.2025		Mittwoch 15.01.2025		Donnerstag 16.01.2025		Freitag 17.01.2025		Samstag 18.01.2025		Sonntag 19.01.2025	
"So essen Sie gesund"	Vegetarisch:		Vegan:		Vegan:		Vegan:		Gebr.Fischfilet	a,j	Vegan:		Rinder-	R,a
	Frischkäse-Kartoffeltaschen an Möhren-Kohlrabi-Gemüse	b a,b,h	Vollkornpasta "all arrabiata", Mexico-Salat in Senfdressing	2,a 1 6,h	Thailändisches Gemüsecurry mit Basmatireis und Erdnüssen	2,d,h e	Wirsing Eintopf mit Tofueinlage	2,g d	mit Zitronen-Buttersoße, Gurkensalat und Kartoffeln	b 6 2	Süßkartoffel-Pfanne mit Falafelbällchen	1,a,d,h a	geschnetzeltes, Leipziger Allerlei und Kartoffeln	2 2
Vollkost	Currywurst mit Kartoffelecken und Krautsalat	1,2,6,8,9,a,h a 6	Schweineschnitzel, mit Champignonsoße, Erbsen-Möhrengemüse und Kartoffeln	S,a a,b 2 2	Vegetarisch: Pilzragout mit Semmelknödeln und Rote Bete Salat	a,b a,b,c 6	Kasslernackeln mit dicken Bohnen und Kartoffeln	S,1,5,9 1,5,9,a,b 2	Sauerbraten mit rheinischer Soße, Rotkohl und Kartoffelklößen	R 6,a,g 6 5,b,g	Erbseneintopf mit Bockwurst	S,R,1,5,g 8,9,b	Vegan: Chili sin Carne (Eintopf mit Bulgur und Kidneybohnen) Ciabattabötchen	1,a a
	gut bekömmlich	Nudelauflauf (Vollkorn) mit Frischkäsesoße und Eisbergsalat "süß"	a,b,c b 6,b	Fischröllchen mit Gemüsefüllung, Senfsoße und Gerstenrisotto	g,j b,h ag	Hähnchenbrust in Estragonsoße mit Blumenkohl und Kartoffeln	a,b,c 2 2	Geschnetzeltes "Züricher Art", Spätzle, Chinakohl in Joghurtdressing	S,a,b 2,a,c 6,b	Vegetarisch: Rührei mit Rahmspinat und Kartoffeln	b,c a,b 2	Vegan: Kartoffelsuppe mit einem Brötchen	1,2,5,g a	Rinder-geschnetzeltes, Leipziger Allerlei und Kartoffeln
auf Wunsch	Obst		Obst		Obst		Obst		Obst		Obst		Obst	
	Nougatpudding	b,f	Zitronenmousse	R,2,b	Götterspeise		Schokopudding	R,a,b	Milchreis	2,b,c	Grießpudding	a,b	Vanillepudding	R,2,a,b
	Madeleine	a,b,c,d	Marmorkuchen	a,b,c	Karamellkeks	a,d	Asconaschnitte	a,b,c	Schokokeks	a,b,c,d,f	Zitronenkuchen	a,b,c,d	Waffel	a,c
	Fruchtjoghurt	2,b	Fruchtjoghurt	2,b	Fruchtjoghurt	2,b	Fruchtjoghurt	2,b	Fruchtjoghurt	2,b,c	Fruchtjoghurt	2,b	Fruchtjoghurt	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 schon dabei die Ressourcen der Erde. Nutzen sie unser Angebot und bestellen Sie gern große Portionen Gemüse oder einen zusätzlichen Salat. www.dge.de

"Guten Appetit" wünscht das Küchenteam der Mühlenkreiskliniken!
Weitere Informationen zum Thema Essen & Trinken unter www.muehlenkreiskliniken.de/Zentralkueche

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