

	Montag 20.01.2025		Dienstag 21.01.2025		Mittwoch 22.01.2025		Donnerstag 23.01.2025		Freitag 24.01.2025		Samstag 25.01.2025		Sonntag 26.01.2025	
"So essen Sie gesund"	Vegetarisch:		Vegetarisch:		Vegetarisch:		Seelachs	j	Vegetarisch:		Vegan:		Hühnerfrikassee	G,a,b,h
	Ital. Bohnen - Tomatengemüse mit Rosmarinkartoffeln	6,a,b 2	Gekochte Eier in Senfsoße mit Brokkoli und Kartoffeln	c b,h 2 2	Gemüsebratling mit Wirsingemüse und Kartoffeln	a,c 2,a,b 2	in Safran-Dillsoße mit Zucchini und Reis	a,b 2	Kohlroulade mit Getreidefüllung, Porree-Senfsoße und Kartoffeln	a,c,d b,h 2	Eintopf mit roten Linsen	5,g,h,l	mit Markerbsen und Reis	2
Vollkost	Grünkohl mit Rauchendchen und Kartoffeln	S,1,5,ah,h S,1,5 2	Schweinenacken in Backpflaumensoße, dazu Rosenkohl und Kartoffelklöße	S 1,a 2 5,b,g	Pasta "Bolognese" mit Parmesan und Krautsalat	2,a R,a,g b,c 6	Vegetarisch: Nasi Goreng mit Currysoße und Gurkensalat	1,d,h a,b,h 6	Gebrautes Schollenfilet mit Orangen-Pfeffersoße, Wachsohnensalat und Kartoffeln	a,j b 6 2	Vegan: Kartoffelrösti mit Gemüse-ragout	6,a	Vegetarisch: Schnitzel ("Vales") mit Paprikasoße, Reis und Curry - Krautsalat	a,ah,b,c 6,a 2,6,c,d,h
	gut bekömmlich	Vegetarisch: Tortellini mit Frischkäsesoße, bunter Blattsalat in Essig-Öl-Dressing	2,a,b,c b 6	Dorschfilet gebraten mit Kräutersoße, Kartoffeln und Rote Bete Salat	a,j,h b 2 6	Vegetarisch: Schwäbischer Gemüseeintopf mit Maultaschen	2,g a,b,c,g	Frikadelle ohne Zwiebeln mit Rahmsoße, grünen Bohnen und Kartoffeln	S,a,c R,a,b,h 2 2	Putenbraten in Geflügelsoße Möhrengemüse und Kartoffeln	G,a,b,c 2 2	Steckrübeneintopf mit Kassler-einlage und Brötchen	R,S,2,g 1,5,9 a	Hühnerfrikassee mit Markerbsen und Reis
auf Wunsch	Obst		Obst		Obst		Obst		Obst		Obst		Obst	
	Nougatpudding Madeleine Fruchtjoghurt	b,f a,b,c,d 2,b	Zitronenmousse Marmorkuchen Fruchtjoghurt	R,2,b a,b,c 2,b	Götterspeise Karamellkeks Fruchtjoghurt	a,d 2,b	Schokopudding Asconaschnitte Fruchtjoghurt	R,a,b a,b,c 2,b	Buttermilchspeise Schokokeks Fruchtjoghurt	b a,b,c,d,f 2,b	Grießpudding Zitronenkuchen Fruchtjoghurt	a,b a,b,c,d 2,b	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 schon 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