



	Montag 27.01.2025		Dienstag 28.01.2025		Mittwoch 29.01.2025		Donnerstag 30.01.2025		Freitag 31.01.2025		Samstag 01.02.2025		Sonntag 02.02.2025		
"So essen Sie gesund"	Vegan:		Gedünstetes Seelachsfilet mit Gemüsestreifen in Dillsoße und Kartoffeln		Vegan:		Gekochtes Rindfleisch mit Meerrettichsoße, Wintergemüse (Möhre, (Rosenkohl, Pastinake) und Kartoffeln		Vegan:		Vegetarisch:		Vegetarisch:		
	Kichererbsencurry mit veganen Bällchen	h a		j 2,b,g 2	Vollkornpenne mit Linsenbolognese und Blattsalat in Essig-Öl-Dressing	2,a a,g 6		R,5,a,b,g 2 2	Paprikaschote mit Couscousfüllung, Tomatensoße und Reis	a 6,a		Möhreneintopf mit Grießklößchen	2,g . a,c	Polenta-Spinat-Knuspertasche an Kaisergemüse in Bechamelsoße	a,b b
Vollkost	Ungarisches Rindergulasch mit Nudeln und gem. Rohkost (Möhre, Zucchini, Kohlrabi)	R,a,h 2,a 6	Kasselerrücken mit Sauerkraut und Kartoffelpüree	S,1,5,9 6 b	Westfälisch Blind Huhneintopf mit weißen Bohnen	R,5 1,5,9,g	Vegetarisch:		Fischfilet "Bordelaise" mit Kräutersoße, Reis und Chinakohl in pik. Joghurdressing	a,j b 6,b		Linseneintopf mit Kasselereinlage	S,1,5,9,g	Gegrillte Hähnchenbrust an Kaisergemüse in Bechamelsoße und Kartoffeln	G b 2
								Kartoffelpuffer mit Apfelsmus und Möhrenrohkost	a,c 6						
gut bekömmlich	Vegetarisch:		Vegetarisch:		Vegetarisch:		Geschnetzeltes "Gärtnerin Art" mit Nudeln und Möhrenrohkost	G,2,a,b,g 2,a 6	Schweinebraten mit Waldpilzsoße mit Romanesco und Serviettenknödeln	S a,b 2 a,c		Vegetarisch:		Gegrillte Hähnchenbrust an Kaisergemüse in Bechamelsoße und Kartoffeln	G b 2
	Kartoffelauflauf mit Käsesoße, gem. Rohkost (Möhre, Zucchini, Kohlrabi)	b,c b 6	Pasta "Parma Rosa" (Tomaten-Käsesoße), Eisbergsalat "süß"	2,a a,b 6,b	Blumenkohlmedaillon, holländische Soße, Brokkoli und Kartoffeln	a,b b,c 2 2							Milchreislasagne mit Apfelwürfeln und Fruchtsoße	a,b,c 6	
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 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	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

"Guten Appetit" wünscht das Küchenteam der Mühlenkreiskliniken!

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