


FRISCHEMENÜS 6 WOCHEN SPEISEPLAN

Neues
Gericht

WELL
FOOD

1. Woche


Allergene

Geschnetzeltes „Züricher Art“ mit Schweinefleisch und Champignons, dazu Spätzle  Aa, C, G, L


Kleine Bratwürstchen auf Wirsing in heller Sauce mit Drillingen  Aa, G, I


Paniertes Schweinelachsschnitzel auf Paprika-Zwiebelgemüse, dazu Spätzle  Aa, C


Rinderbraten mit Sauce, dazu Blumenkohl und Salzkartoffeln  Aa, G


Serbisches Reisfleisch mit Rind- und Schweinefleisch, Mais, Paprika und Kidneybohnen  Aa


Geschmortes Putengulasch mit Paprika und Tomate dazu Spätzle  Aa, C, G

Thai-Curry Hähnchenbruststreifen in einer exotischen Sauce mit Gemüse, dazu Reis  Aa, F, G, I

Gebratenes Seelachsfilet an Senfsauce, dazu Blattspinat und Dampfkartoffeln  Aa, D, G, I, J


Drei Spinatknödel in Butter geschwenkt mit Schmelzkäsesauce und Gemüsedreierlei  Aa, C, G, I

Italienisches Kichererbsen-Curry mit Gnocchi  Aa


Bohnen „Gulasch“ verschiedene Bohnensorten in würziger Tomatensauce, dazu Nudeln  Aa, I

Orientalisches Linsen-Dal  I


2. Woche


Schweineschnitzel in dunkler Cremesauce mit Erbsen-Möhrengemüse und Kartoffeln  Aa, C, G


Spießbraten auf Zwiebelmus mit Kartoffelpüree  G

Deftige Kohlroulade mit Schweinefleischfüllung in einer Zwiebelsauce, dazu Kartoffelpüree  Aa, G


Spaghetti Bolognese mit geriebenem Hartkäse  Aa, C, G, I

Chili con Carne aus Rinderhackfleisch, pikant abgeschmeckt, dazu Reis  Aa

Lammhacksteak mit Ratatouille und Drillingen  Aa, C, I, J

Hähnchengeschnetzeltes „Karibik“ mit Kokos-Ananas-Mango-Mix in Currysauce auf Basmatireis  Aa, F, G, I, J

Hokifilet im Ofen gebacken auf Paprika-Zwiebelragout mit Reis  D


Gemüsefrikadelle auf cremiger Käsesauce, dazu Kaisergemüse und Kartoffelpüree  Aa, C, G, I, L

Semmelknödel auf Waldpilzragout  Aa, C, G, I

Spinatravioli in Tomatensauce  Aa, C, G, I

Asiaschnitte auf frischem Wokgemüse, dazu eine Sesamsauce und Reis Aa, F, I, J, K

3. Woche

Kasslerrückenbraten in Sauce, dazu Sauerkraut und Kartoffelpüree  Aa, G


Bratwurst vom Schwein mit Bratensauce, dazu Brechbohnen und Kartoffeln  Aa, G


Paprika-Schweine-Gulasch mit Spätzle  Aa, C, G


Rinderhackfleisch auf Wirsinggemüse mit Langkornreis und Cashew-Pfeffersauce  Aa, C, Hd, I


Cevapcici mit Paprikagemüse und Reis  Aa, C, G, I, J


Fruchtiges Hähnchen-Pfirsich-Curry mit Reis  Aa, G, I


Überbackenes Putensteak mit Tomate und Mozzarella gratiniert, dazu Tomatensauce, Zucchini und Basilikumnudeln  Aa, C, G, I

Garnelen auf Asia-Nudeln mit Wokgemüse  Aa, B, F, K

Vegetarische Soja-Bolognese mit Spaghetti und geriebenem Hartkäse  C

Vegetarisches Thai-Curry mit Milchflakes und Mie Nong Nudeln  Aa, Ad, C, F, G, K

Kichererbsencurry mit Möhre, Paprika und Lauch orientalisch abgeschmeckt 

Omelette mit Rahmspinat und Salzkartoffeln  Aa, C, G, I, L

FRISCHEMENÜS 6 WOCHEN SPEISEPLAN


Neues
Gericht

WELL
FOOD


4. Woche

Allergene

Schweinenackenbraten in Senfkruste, dazu Bratensauce, Vichykarotten und Salzkartoffeln

 Aa, G, J


„Big Rib“ Schweinehacksteak mit Balkangemüse und Djuwetschreis

 Aa, C, G, I, J


Schaschlik vom Schwein mit Reis




Rindergeschnetzeltes in Pfefferrahmsauce, dazu Bandnudeln

 Aa, G, J

Rheinischer Sauerbraten vom Rind in Bratensauce mit Rosinen, dazu Apfelrotkohl und Klöße

 Aa, G, I

Hühnerfrikassee mit Erbsen und Möhren, dazu Reis

 Aa, G, I


Asiatisches Wokgemüse mit Hühnerfleisch, dazu Reis

 I, K


Gebratene Hähnchenbrust in einer Pfeffersauce, dazu Pfannengemüse und Reis

 Aa, G


Gebratenes Rotbarschfilet mit Brokkoligemüse, Dillsauce und Bandnudeln

 Aa, D, G, I

Gratinierte Cannelloni mit einer Ricotta-Spinat-Füllung in fruchtiger Tomatensauce

 Aa, C, G

Asianudeln mit Wokgemüse und marinierten Milchflakes


 Aa, Ad, C, F,
G, I, K

Mit Frischkäse und Kräutern gefüllte Kartoffeltaschen an Grillgemüse

 G

5. Woche


Hausgemachte Frikadelle auf Kartoffel-Möhren-Stampf

 Aa, C, G, I


Deftiger Leberkäse mit Sauerkraut und Kartoffelpüree

 Aa, F, G

Rinder-Paprika-Gulasch im eigenem Saft geschmort, dazu Spiralnudeln

 Aa, G

Balkanröllchen vom Rind auf grünen Bohnen mit Salzkartoffeln

 Aa, C, G, J


Gegrillte Hähnchenbrust in Estragonsauce, dazu Leipziger Allerlei und Kartoffelpüree

 A, G, I


Hähnchenbrust in Nusspanade mit Brokkoli, Wildreismischung und Tomaten-Chili-Dip

 G, Hb, I

Fruchtiges Curryfleisch aus Geflügel in cremiger Sauce, dazu Reis

 Aa, G

Wildlachssteak auf Gemüsereis mit Dillsauce

 Aa, D, G, I


Gnocchi in tomatisiertem Grillgemüse geschwenkt

 Aa


Rotes Linsen – Süßkartoffel – Curry mit Fenchel, Möhren, Bohnen, Sellerie, Kokosmilch und Bananen (vegan)

 I

Vegetarisches Käseschnitzel auf Tomateragout mit Zucchini und Kartoffelpüree

 Aa, Ac, Ad,
G, I

Frische Tagliatelle in einer Waldpilz-Cremesauce

 Aa, G, I

6. Woche


Schweinenackensteak in Paprikamarinade mit Schaschliksauce und Drillingen



Bratwurstschnecke, dazu Kartoffeln und dicke Bohnen mit Speck

 G, I, J

Königsberger Klopse in Kapernsauce und Reis

 Aa, C, G, I

Rinderroulade in einer deftigen Senfsauce, dazu Apfelrotkohl und Salzkartoffeln

 Aa, G, J


Quinoa con Carne Rinderhackfleisch mit Paprika-Mais-Mix und Quinoa

 Aa, I


Hähnchenbrustgeschnetzeltes Tandoori auf Wokgemüse mit Basmatireis

 I, J, K


Seelachs auf Zitronensauce, dazu Tagliatelle

 Aa, D, G, I

Schlemmerfischfilet „Bordelaise“ in einer Dillsauce, dazu Gemüsereis

 Aa, D, G, I

Vegetarisches Milchschnitzel „Toskana“ auf Blattspinat mit Kartoffelpüree

 Aa, Ac, Ad, C,
G, I


Sahniger Milchreis mit Kirschkompott

 G

Vegetarischer Chili-Bohnenpfopf

 I

Tortellini mit Ricotta-Spinat-Füllung in einer Gemüse-Käsesauce

 Aa, C, G, I