

# Speiseplan für September 2020 Abgabetermin: 24.08.2021

Einrichtung: Grundschule Kölleda



**Markus-Gemeinschaft e.V.**  
Eine Camphill-Initiative für Mensch und Umwelt



**GUTSHOF  
HAUTERODA**

Hauptstraße 1, 06577 Houteroda

Tel.: 034673/7369-22

Fax: 034673/7369-15

Mail: vertrieb@gutshof-houteroda.de

Internet: www.gutshof-houteroda.de

Name:

Kunden-Nr.:

Tag	Essen 1	X	Essen 2	X
Dienstag 01.09.2020	Nudeln gebraten mit Wurst (2,3,4,a,j,i) und Tomatensoße (a,i), dazu Salatbeilage		Spinat (a,i,g) mit Rührei (c,g) und Kartoffeln	
Mittwoch 02.09.2020	Gedünsteter Fisch (3,4,a,i,c,d) mit Gemüsereis (i) in Sahnesoße (a,i,g)		Eier (c) in Senfsoße (2,a,i,j,g) mit Kartoffeln und Salatbeilage	
Donnerstag 03.09.2020	Hähnchenschnitzel (3,4,9,a,i,j,c) mit Mischgemüse (a,g,i), Soße (a,i,j) und Kartoffeln		Grießbrei (a,g) mit Zucker, Zimt und Apfelmus (3)	
Freitag 04.09.2020	Schweinebraten (3,4,9) mit Bohnengemüse (a,g,i), Soße (a,i,j) und Kartoffeln		Gemüselasagne (a,g,i) mit Käse (g) überbacken	
Montag 07.09.2020	Kohlrübensuppe (a,i)		Brokkolicremesuppe (a,i,g)	
Dienstag 08.09.2020	Bratklößchen (a,c,i,j) mit Kohlrabigemüse (a,g,i), Soße (a,i,j) und Kartoffeln		Tortellini (a,c,g) mit Hackfleischfüllung in Tomatensoße (a,i)	
Mittwoch 09.09.2020	Hähnchenbrust (9) in Lauchcremesoße (a,i,g) mit Curryreis (i) und Salatbeilage		Eierkuchen (4,a,c,g) mit Apfelmus (3)	
Donnerstag 10.09.2020	Bunte Nudeln (a) mit Tomatensoße (a,i) und Schokoladenpudding mit Vanillesoße		Cordon Bleu (3,4,9,a,c,i,j) mit Mischgemüse (a,g,i), Soße (a,i,j) und Kartoffeln	
Freitag 11.09.2020	hausgemachte Hefeklöße (a,c,g) mit Obst (2,a,h)		Getreidegemüsebratling (a,c,i,g) mit Remouladensoße (a,g,i,j) und Bratkartoffeln sowie Salatbeilage	
Montag 14.09.2020	Schokoladensuppe (1,a,c,e,f,g) mit Zwieback (a)		Nudelgemüsesuppe (a,i)	
Dienstag 15.09.2020	Wurstgulasch (2,3,4) mit Spirelli (g)		Eiergemüseragout (a,i,c,g) mit Kartoffeln	
Mittwoch 16.09.2020	Hähnchenschnitzel (3,4,9,a,i,j,c) mit Möhrengemüse (a,g,i), Soße (a,i,j) und Kartoffeln		Milchreis(g) mit Zucker, Zimt und Apfelmus (3)	
Donnerstag 17.09.2020	Hackfleischklößchen (2,3,4,a,i,j,c) in Tomatensoße (a,i) mit Spirelli (g)		Backfisch (2,3,a,i,c,d,g) mit Kräutersoße (a,i,g), Kartoffelpüree (g) und Salatbeilage	
Freitag 18.09.2020	Bratkartoffeln mit Rührei (c,g) und Wurst (2,3,4,c,g,i,j)		Bratklößchen (a,c,i,j) mit Spinat (a,g,i,j) und Kartoffeln	
Montag 21.09.2020	Weißkrauteintopf (a,i)		Möhrenkartoffeleintopf (a,i)	
Dienstag 22.09.2020	Chicken Nuggets (3,4,9,a,i,c,j) mit Kartoffelpüree (g), Tomatensoße (a,i) und Salatbeilage		Gehacktesoße (a,i,j) mit Spirelli (g) und Salatbeilage	
Mittwoch 23.09.2020	Nudeln (a) mit Spinat-Käse-Soße (2,3,4,a,g,i,j)		Putenschnitzel (3,4,9,a,i,c,j) mit Erbsengemüse (a,g,i), Soße (a,i,g) und Kartoffeln	
Donnerstag 24.09.2020	Kräuterquark (a,g,i,j) mit Salzkartoffeln		Kasslerbraten (3,8,) mit bayrisch Kraut (a,i,g), Soße (a,i,j) und Kartoffeln	
Freitag 25.09.2020	Frikassee (a,i) mit Gemüsereis (i)		Marinierter Hering (2,d,c,g) mit Salzkartoffeln und Rote-Beete-Salat	
Montag 28.09.2020	Nudeln gebraten (a,i,j) mit Gemüse (a,i,g), Ei (c) und Tomatensoße (a,i)		Reiseintopf (a,i) mit Suppenfleisch	
Dienstag 29.09.2020	Salamipizza (a,i,j) mit Käse (g) überbacken		Königsberger Klops (a,c,i) mit Soße (a,i) und Kartoffelpüree (3,g,i)	
Mittwoch 30.09.2020	Schweinegulasch (a,i,j) mit Spirelli (a)		Alaska Seelachsfilet (a,i,c,d) gebraten mit Petersiliensoße (a,i) und Kräuterreis	

\* Dieses Essen entspricht den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Kenntlichmachung von Zusatzstoffen (§ 9 ZZu1V):

1 = mit Farbstoff, 2 = konserviert, 3 = mit Antioxidationsmittel, 4 = mit Geschmacksverstärker, 5= geschwefelt, 6 = geschwärzt, 7 = gewachst, 8 = mit Phosphat, 9 = mit Süßungsmittel, 10 = mit Süßungsmitteln

**Kenntlichmachung von Allergenen:**

a = enthält Gluten, b = enthält Krebstiere, c = enthält Ei, d = enthält Fisch, e = enthält Erdnüsse, f = enthält Sojabohnen, g = enthält Milch (einschl. Lactose),

h = enthält Schalenfrüchte, i = enthält Sellerie, j = enthält Senf, k = enthält Sesamsamen, l = enthält Schwefeldioxid und Sulfite, m = enthält Lupinen, n = enthält Weichtiere

**In unserer Demeter-Bäckerei werden die aufgeführten Backwaren (Brot, Brötchen, Pizzateig, Hefeklöße) selbst hergestellt.**

**Änderungen vorbehalten - Zu jedem Essen wird ein Kompott oder ein Salat angeboten. (Obst, Rohkostsalat, Vanille- oder Schokopudding (a,c,g,f,e), Götterspeise (a,c,g,f,e), Rote Grütze (a,c,g,f,e), Quarkspeise (g,l))**

**Die Köche der Markus-Gemeinschaft wünschen guten Appetit!**