

Speiseplan für Oktober 2020 Abgabetermin: 28.09.2020

Einrichtung: Grundschule Kölleda



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



**GUTSHOF
HAUTERODA**

Hauptstraße 1, 06577 Hauteroda
Tel.: 034673/7369-22
Fax: 034673/7369-15
Mail: vertrieb@gutshof-hauteroda.de
Internet: www.gutshof-hauteroda.de

Name:

Kunden-Nr.:

Tag	Essen 1	X	Essen 2	X
Donnerstag 01.10.2020	Gebratene Hähnchenbrust (9) in Gemüsesoße (4,a,i) mit Kartoffelpüree (g)		* Eierkuchen (4,a,c,g) mit Apfelmus (3)	
Freitag 02.10.2020	Kartoffelsuppe mit Wiener Würstchen (2,3,4,a,g)		* Fleischkäse (2,3,4) mit Mischgemüse (a,i,g), Soße (a,i,g) und Kartoffeln	
Montag 05.10.2020	Wirsing Eintopf (a,i) mit Hühnerfleisch (9)		* Gemüse Eintopf (a,i,j,g)	
Dienstag 06.10.2020	Spinat (a,i,g) mit Rührei (c,g) und Kartoffeln		* Fischstäbchen (3,4,d,a,i) in Petersiliensoße (a,i,g) mit Gemüseris (i)	
Mittwoch 07.10.2020	Schweinehaxenbraten (3,4,9) mit Kohlrabigemüse (a,i,g), Soße (a,i,j) und Kartoffeln		* Milchreis (g) mit Zucker, Zimt und Apfelmus (3)	
Donnerstag 08.10.2020	Bunte Spirelli (a) mit Tomatensoße (a,i), Schokoladenpudding (1) mit Vanillesoße (a,c,f,g,h)		* Hackbraten (a,c,i,j) mit Bohnengemüse (a,g,i), Soße (a,i,j) und Kartoffeln	
Freitag 09.10.2020	* Frikassee (a,i) mit Gemüseris (i)		Szegediner Gulasch (4,8,a,i,g) mit Kartoffeln	
Montag 12.10.2020	* Tomatensuppe (a,i,g,j) mit Reis (i)		Linsen-Gemüse-Kartoffeleintopf (a,i)	
Dienstag 13.10.2020	Jägerschnitzel (2,3,4) mit Tomatensoße (a,i) und Spirelli (g)		* Kräuterquark (a,g,i,j) mit Kartoffeln	
Mittwoch 14.10.2020	* Gehacktes mit Kraut (a,j,i) und Kartoffelpüree (g,i)		Kasslerbraten (3,8,) mit bayrisch Kraut (a,i,g), Soße (a,i,j) und Kartoffeln	
Donnerstag 15.10.2020	* Putenschnitzel (3,4,9,a,i,c,j) mit Möhrengemüse (a,g,i), Soße (a,i,j) und Kartoffeln		Quarkkeulchen (a,c,g) mit Vanillesoße (3,a,c,e,f,g)	
Freitag 16.10.2020	Spirelli (a) Carbonara (2,3,4,a,g,i)		* Hähnchenbrust (9) in Gemüsesoße (a,i,g) mit Tomatenreis (i) und Salatbeilage	
Montag 19.10.2020	Nudelsuppe (a,i) mit Hühnerfleisch (9)		* Kürbiscremesuppe (a,i,g,j) mit Vollkornbrötchen aus hauseigener Bäckerei	
Dienstag 20.10.2020	* Hähnchenbrust (9) geschneuzelt mit Ananas (9,a,i) süßsauer und Reis (i)		Nudeln gebraten (a,i,j) mit Gemüse (a,i,g), Ei (c) und Tomatensoße (a,i)	
Mittwoch 21.10.2020	* Bratklößchen mit Mischgemüse, Soße (a,i,j) und Kartoffeln		Bunter Kartoffelsalat (g,c,i,j) mit Wiener Würstchen (2,3,4,a,i,j,g) und Salatbeilage	
Donnerstag 22.10.2020	* Gedünsteter Fisch (3,4,a,i,c,d) in Sahnsoße (a,i,g) mit Kartoffelpüree (g,i) und Salatbeilage		Bayrischer Leberkäse (2,3,4) mit Mischgemüse (a,i,g), Soße (a,i,j) und Kartoffeln	
Freitag 23.10.2020	Schmorbraten (3,4,9) mit Rosenkohl (a,g,i), Soße (a,i,j) und Kartoffeln		* Bratkartoffeln mit Rührei (c,g), Wurst (2,3,4,c,g,i,j) und Salatbeilage	
Montag 26.10.2020	Grüner Bohneneintopf (a,i,j)		* Möhre Eintopf (a,i)	
Dienstag 27.10.2020	Chili con Carne (a,i,j) mit Spirelli (a)		* Hähnchenschnitzel (3,4,9,a,i,j,c) mit Kohlrabigemüse (a,g,i), Soße (a,i,j) und Kartoffeln	
Mittwoch 28.10.2020	Currywurst (2,3,4,a,i,j) mit Currysahnsoße (a,i,g), Kartoffelpüree (g) und Salatbeilage		* Zigeunergulasch (a,i,j) mit Kartoffeln	
Donnerstag 29.10.2020	* Grießbrei (a,g) mit Zucker, Zimt und Apfelmus (3)		Gehacktesoße (a,i,j) mit Kartoffelpüree (g)	
Freitag 30.10.2020	Hähnchenkeule (4) mit Rotkraut (g,i), Soße (a,i,j) und Kartoffeln		* Nudelgemüseauflauf (a,h,i,j) mit Käse (g) überbacken	

* 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

BITTE BEACHTEN: Herbstferien vom 17.10. - 30.10.2020. 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!