

Um Anmeldung wird gebeten bis:

Di. 30.10.2020, 11Uhr

Lehrküche Wabern



09.11. - 13.11.2020 (KW 46)

	Menü 1 (vegetarisch)	Menü 2
<u>Montag</u>	Backoffenkartoffel mit Kräuterquark und Salat ☞ Vanillecreme(1) <u>Enthält: Sellerie, Weizen, Ei, Milch, Senf</u>	Hühnerfrikassee mit Erbsen und Champignons in heller Sauce, Reis und Blattsalat ☞ Vanillecreme(1) <u>Enthält: Sellerie, Weizen, Ei, Milch, Senf</u>
<u>Dienstag</u>	Allgäuer Spätzlepfanne mit Gemüse und Pilzen, Kräutersauce ☞ Müslijoghurt(1) <u>Enthält: Sellerie, Weizen, Ei, Milch, Senf</u>	Hackbraten mit Kohlrabi in Rahm und Kartoffeln ☞ Müslijoghurt(1) <u>Enthält: Sellerie, Weizen, Ei, Milch, Senf</u>
<u>Mittwoch</u>	Tagessuppe ☞ Reibekuchen mit Apfelmus ☞ Obst(7) <u>Enthält: Sellerie, Weizen, Ei, Milch, Senf</u>	Tortellini mit Spinat-Ricotta Füllung, Tomatensauce und Salat ☞ Obst(7) <u>Enthält: Sellerie, Weizen, Ei, Milch, Senf</u>
<u>Donnerstag</u>	Geschmorte Zucchini-Schiffchen mit Paprikasauce und Reis ☞ Birnenkompott <u>Enthält: Sellerie, Weizen, Ei, Milch, Senf</u>	Gebackenes Hokifilet mit Dillsauce, Kartoffeln und Gurkensalat ☞ Birnenkompott <u>Enthält: Sellerie, Weizen, Ei, Milch, Senf</u>
<u>Freitag</u>		Schinkennudeln mit Putenschinken, Basilikumsauce und Rohkostsalat ☞ Schokoladenpudding(1) <u>Enthält: Sellerie, Weizen, Ei, Milch, Senf</u>

1. mit Farbstoff; 2. mit Konservierungsstoff; 3. mit Antioxidationsmittel; 4. mit Geschmacksverstärker; 5. geschwefelt; 6. geschwärzt; 7. gewachst;
8. mit Phosphat; 9. Chinin haltig; 10. Coffein haltig **Änderungen Vorbehalten !**



Sehr verehrte Gäste,

die Zutaten unserer Menüs stammen vorwiegend aus der Region.
Damit entfallen lange Transportwege und die regionale Landwirtschaft wird gestärkt.

Sofern Zusatzstoffe nicht vermieden werden können, sind diese
entsprechend gekennzeichnet (*).

Gentechnisch veränderte Lebensmittel werden nicht verwendet.

Lehrküche Wabern
Kurfürstenstraße 32
34590 Wabern

Tel.: 05683-931 52 21
Fax: 05683-931 52 26

lehrkueche@starthilfe-abv.de
www.starthilfe-abv.de

