



Menüvorschlag vom 18.01.2021 bis 22.01.2021

Das Team der Truppenküche wünscht Ihnen einen guten Appetit!

Örtliche Änderungen möglich. Bitte Aushänge beachten!

	18.01.2021 Montag	19.01.2021 Dienstag	20.01.2021 Mittwoch	21.01.2021 Donnerstag	22.01.2021 Freitag
Vorspeise oder Vorsuppe	Wurst-Käse-Salat (S) oder Brokkoli-Kartoffel-Suppe mit gerösteten Mandeln	Hackfleischbällchen (S) mit Chilidip oder Flädlesuppe	Feldsalat mit marinierten roten Linsen oder Lauchcremesuppe	Eisbergsalat mit Karottenstreifen und Saure-Sahne-Dressing oder Bratspätzlesuppe (S)	Roter Heringssalat mit Stangenweißbrot oder Curry-Kokos-Suppe mit Ingwer
Tagesgericht	Gyros (S) mit Zaziki und Paprikareis	Seelachsfilet mit Kräuterauflage, Reis und Paprikagemüse	Schweineschnitzel "Cordon Bleu" mit brauner Soße, würzigen Kartoffelwedges und würzigem Mischgemüse	Knoblauchsteak (S) mit gedünsteten Zwiebeln, braune Soße mit Kümmel, Pommes frites und Erbsen-Karottengemüse oder Prinzessbohnen	Wirsingroulade (S) mit Soße und Salzkartoffeln
Alternative (ohne Schwein)	Lasagne al Forno mit Rindfleisch	Gekochtes Rindfleisch mit Meerrettichsoße, Bouillonkartoffeln und Rahmwirsing	Hähnchenbrustfilet mit Tomate und Mozzarella überbacken, Bandnudeln und Zucchini-Tomatengemüse	Seelachsfilet mit Tomaten, Zwiebeln, Schnittlauchdip und Petersilienkartoffeln	Milchreis mit Kirschen, Zimt und Zucker
Gelände/Outdoor	Rindergulasch mit Weinsauerkraut "Szegediner Art", dazu Salzkartoffeln	Hühnersuppentopf mit Hörnchennudeln und Baguettebrötchen	Chili con carne (R) dazu ein Baguettebrötchen	Rindergulasch mit Zwiebeln und Knoblauch	
Vegetarisches Gericht	Gebrautes Soja-Steakly, Arrabiatasoße, mit Erbsen oder Mischgemüse	Tortelloni mit Frischkäse und Spinat, dazu grüne Bohnen mit Tomaten	Gemüsepfanne mediterran mit Joghurdip und Rosmarinkartoffeln	Blumenkohl-Curry mit Ananas-Mango-Chutney und Reis	Wokpfanne mit Chinakohl, Ingwer und Honig, dazu Vollkornreis
Nachspeise	Helle Creme mit Aprikose oder Schokoladenpudding	Mousse au Vanille oder Schokomuffin oder Quark mit Früchten	Quark-Creme mit Obst oder Karamellpudding	Mousse au Cappuccino oder Apfelstrudel mit Vanillesoße oder Buttermilchdessert	Joghurtquark mit Pflaumen oder Vanillepudding
Fitnessvorschlag (ca. 700 kcal)	Brokkoli-Kartoffel-Suppe mit gerösteten Mandeln Gyros (S) mit Zaziki und Paprikareis Obst	Flädlesuppe Tortelloni mit Frischkäse und Spinat, dazu grüne Bohnen mit Tomaten Obst	Feldsalat mit marinierten roten Linsen Gemüsepfanne mediterran mit Joghurdip und Rosmarinkartoffeln Quark-Creme mit Obst	Eisbergsalat mit Karottenstreifen und Saure-Sahne-Dressing Seelachsfilet mit Tomaten, Zwiebeln, Schnittlauchdip und Petersilienkartoffeln, Obst	Curry-Kokos-Suppe mit Ingwer Wokpfanne mit Chinakohl, Ingwer und Honig, dazu Vollkornreis Joghurtquark mit Pflaumen

Zusätzlich bieten wir Ihnen täglich ein reichhaltiges Salatbuffet sowie eine vielfältige Auswahl an Kaltgetränken und Kaffeespezialitäten an.

Die Allergen- und Inhaltsstoffkennzeichnungen finden Sie auf den Aufstellern in Ihrer Truppenküche. Sprechen Sie bei Fragen gerne das Küchenpersonal an.

Die Menüpläne sind auch im Internet verfügbar! QR-Code scannen.



R: Rind S: Schwein G: Geflügel