



## Menüvorschlag vom 08.03.2021 bis 12.03.2021

Das Team der Truppenküche wünscht Ihnen einen guten Appetit!

Örtliche Änderungen möglich. Bitte Aushänge beachten!

|  | 08.03.2021<br>Montag  | 09.03.2021<br>Dienstag   | 10.03.2021<br>Mittwoch   | 11.03.2021<br>Donnerstag  | 12.03.2021<br>Freitag   |
|--|---|--|--|---|---|
| <b>Vorspeise oder Vorsuppe</b>         | Frühlingsrolle mit Gemüse und Chilisoße „süß-sauer“ oder Bihunsuppe (G)           | Gemüse-Käse-Salat oder Selleriecremesuppe  | Calamariringe in Backteig mit Knoblauchdip oder Gemüsesuppe mit Ingwer   | Farmersalat mit Stangenweißbrot oder Hühnernudelsuppe                                 | Tomaten- u. Mozzarellascheiben mit Stangenweißbrot oder Kartoffelsuppe  |
| <b>Tagesgericht</b>                    | Thunfischpizza  | Schweinebraten mit Kidneybohnen, Mais und Paprika, Kräuterkartoffeln und Blattspinat   | Schweineschnitzel mit Schinken, Tomate u. Käse überbacken, dazu Bandnudeln   | Gebratenes Kotelette (S) mit brauner Soße, Schupfnudeln und gedünstete Schwarzwurzeln | Zwiebelsteak (S) mit brauner Soße mit Kümmel, Spiralnudeln und grüne Bohnen                                   |
| <b>Alternative (ohne Schwein)</b>      | Spaghetti und Tomatensoße mit Zucchini und Basilikum                              | Seelachsfilet mit Brokkoli und Käse, dazu Reis und gedünstetes Gartengemüse  | Mariniertes Hähnchenfilet mit Knoblauch, dazu Vollkornreis mit Petersilie und Wokgemüse  | Paniertes Schollenfilet mit Joghurt-Kräutercreme, Kartoffeln und geschmorte Zucchini  | Hähnchenfrikadelle mit Geflügelsoße, Kartoffeltaschen mit Frischkäse und ariser Karotten                      |
| <b>Gelände/Outdoor</b>                 | Gegrillte Hähnchenkeule mit Pommes oder Kartoffelsalat, Erbsen oder Paprikagemüse | Gemüse Eintopf mit Rindfleisch „Pichelsteiner Art“ und Vollkornbrötchen  | Gulaschtopf (R) mit Kartoffeln und Baguettebrötchen  | Putengeschnetzeltes mit Pilzen und Salzkartoffeln                                     |   |
| <b>Vegetarisches Gericht</b>           | Milchreis mit Kirschen, Zimt und Zucker   | Saftige Hirse-Käse-Schnitte mit Sahnesoße, dazu Kartoffelpüree   | Gebratenes Soja-Steakly mit Arrabiatasoße, Ebly (Hartweizen) und Kohlrabigemüse  | Scharfes Paprika-Kartoffel-Curry  | Überbackene Pfannkuchen mit Blattspinatfüllung  |
| <b>Nachspeise</b>                      | Helle Creme mit Mandarinen oder Schokoladenpudding                                | Rhabarber-Erdbeer-Kompott mit Vanillejoghurt oder Windbeutel oder Fruchtjoghurt  | Quark-Creme mit Obst oder Zitronencreme oder Götterspeise  | Buttermilch-Beeren-Mix oder Marillenknödel mit Vanillesoße oder Grießspeise           | Mousse Blutorange oder Buttermilchdessert   |
| <b>Fitnessvorschlag (ca. 700 kcal)</b> | Bihunsuppe (G)<br>Thunfischpizza<br>Obst  | Gemüse-Käse-Salat<br>Gemüse Eintopf mit Rindfleisch „Pichelsteiner Art“ und Vollkornbrötchen<br>Rhabarber-Erdbeer-Kompott mit Vanillejoghurt | Gemüsesuppe mit Ingwer<br>Mariniertes Hähnchenfilet mit Knoblauch, Vollkornreis mit Petersilie und Wokgemüse<br>Quark-Creme mit Obst | Hühnernudelsuppe<br>Scharfes Paprika-Kartoffel-Curry<br>Buttermilch-Beeren-Mix        | Tomaten- und Mozzarellascheiben mit Stangenweißbrot<br>Überbackene Pfannkuchen mit Blattspinatfüllung<br>Obst |

**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