



## Menüvorschlag vom 01.11.2021 bis 05.11.2021

Das Team der Truppenküche wünscht Ihnen einen guten Appetit!

Örtliche Änderungen möglich. Bitte Aushänge beachten!

	01.11.2021 Montag	02.11.2021 Dienstag	03.11.2021 Mittwoch	04.11.2021 Donnerstag	05.11.2021 Freitag
<b>Vorspeise oder Vorsuppe</b>	Rote Beete Salat mit Apfel oder Kohlrabisuppe	Mozzarellastangen mit Preiselbeer-Dip oder Curry-Kokos-Suppe mit Ingwer	Feldsalat mit Honig-Senf-dressing oder Blumenkohl-cremesuppe	Karottensalat oder klare Suppe mit geröstetem Gries	Gabelrollmops mit Stangenweißbrot oder Brokkolisuppe
<b>Tagesgericht</b>	Rostbratwurst (S) mit brauner Soße mit Kümmel, grünen Bohnen und Kartoffelpüree	Hähnchenspieß mit Hot-Tomatensoße, Vollkornreis mit Petersilie und würziges Mischgemüse	Paniertes Schweineschnitzel mit Tomatensoße, Spaghetti und Schwarzwurzelrahmgemüse	Gebrautes Lachsfilet mit Kartoffel-Gemüse-Pfanne und Kräuterdip	Hähnchenschnitzel "Cordon Bleu" mit Geflügelsoße, Kartoffelrösti und Steckrübengemüse
<b>Alternative (ohne Schwein)</b>	Vollkornnudeln mit gebratenen Putenbruststreifen	Gedünstetes Kabeljaufilet mit Dillsoße, Butterkartoffeln und Zucchini-Tomatengemüse	Gegrillte Hähnchenkeule mit Geflügelsoße und Pommes	Rinderroulade mit Rouladensoße, Blumenkohlrischen und Salzkartoffeln	Kräuter-Rührei mit Kartoffelpüree und Spinat
<b>Gelände/Outdoor</b>	Gyros (S) mit Zaziki, Tomatenreis und Mischgemüse	Sauerbraten (R) mit Sauerbratensoße, Semmelknödel und Apfelrotkohl	Gemischtes Gulasch (R/S) mit Petersilienkartoffeln und gedünstete Karotten	Lyoner-Wursttopf (G)	
<b>Vegetarisches Gericht</b>	Pizza mit Tomaten und Käse	Gefüllte Paprikaschote mit brauner Soße, dazu Vollkornreis mit Petersilie	Gebraute Rosmarin-Gnocchi mit Ratatouille	Saftige Hirse-Käse-Schnitte an Gemüsesoße mit Gemüsemais und Reis	Nudelpfanne mit Fetakäse, schw. Oliven, Tomaten und Paprika
<b>Nachspeise</b>	Quark mit Waldbeeren oder Götterspeise	Zitronencreme oder Apfelstreuselkuchen oder Karamellpudding	Helle Creme mit Aprikose oder Buttermilchdessert	Himbeer-Joghurt oder Windbeutel oder Milchreis mit Früchten	Beeren-Haferflocken-Joghurt oder Quark mit Früchten
<b>Fitnessvorschlag (ca. 700 kcal)</b>	Rote Beete Salat mit Apfel Vollkornnudeln mit gebratenen Putenbruststreifen Obst	Curry-Kokos-Suppe mit Ingwer Hähnchenspieß mit Hot-Tomatensoße, Vollkornreis mit Petersilie und würziges Mischgemüse Obst	Feldsalat mit Honig-Senfdressing Gebraute Rosmarin-Gnocchi mit Ratatouille Obst	Karottensalat Gebrautes Lachsfilet mit Kartoffel-Gemüse-Pfanne und Kräuterdip Himbeer-Joghurt	Brokkolisuppe Kräuter-Rührei mit Kartoffelpüree und Spinat Beeren-Haferflocken-Joghurt

**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