



Menüvorschlag vom 13.12.2021 bis 17.12.2021

Das Team der Truppenküche wünscht Ihnen einen guten Appetit!

Örtliche Änderungen möglich. Bitte Aushänge beachten!

	13.12.2021 Montag	14.12.2021 Dienstag	15.12.2021 Mittwoch	16.12.2021 Donnerstag	17.12.2021 Freitag
Vorspeise oder Vorsuppe	Nudeln "Penne Rigate" oder Karottensuppe mit Ingwer	Rote Beete Salat mit Apfel oder Leberspätzlesuppe (S)	Forellenfilet, geräuchert mit Meerrettichcreme oder Maiscremesuppe mit Kokosmilch	Karotten-Rucola-Salat mit Joghurt-Dressing oder Zucchini cremesuppe	Couscous-Mango-Salat oder Zwiebelsuppe mit Croûtons
Tagesgericht	Schweineschnitzel "Cordon Bleu" mit Pfefferrahmsoße, Pommes, Brokkoli oder Gemüse Mischung „Leipziger Allerlei“	Rinderschmorsteak mit Kichererbsen und Petersilienkartoffeln	Paniertes Schweineschnitzel, Bratensoße mit Speck, Zwiebeln und Champignons, Pommes frites und Paprikagemüse	Knoblauchsteak (S) mit Zwiebeln, braune Soße mit Kümmel, Kräuterkartoffeln und mediterranes Gemüse	Rinderfrikadelle mit brauner Soße, Blumenkohlröschen und Kartoffel-Gurkensalat
Alternative (ohne Schwein)	Pizza mit Tomaten und Käse	Heringsfilet nach Matjesart mit Kräuter-Sahne-Soße, Petersilienkartoffeln und grünen Bohnen	Putendöner mit Joghurt- und scharfer Tomatensoße	Fisch-Kartoffel-Curry mit Kerbel und Koriander, Eby (Hartweizen) und Mandelbrokkoli	Chicken-Nuggets mit Tomaten-Chili-Salsa, Kartoffelrösti und würziges Mischgemüse
Gelände/Outdoor	Hühnerfrikassee mit Erbsen, Karotten, Champignons und Reis	Schweinegulasch mit Spiralnudeln	Rindergeschnetzeltes mit Makkaroni und Rosenkohl	Rindfleischkartoffeltopf mit Wurzelgemüse	
Vegetarisches Gericht	Penne mit Pilz-Gemüse-Soße	Saftige Karottenröstis mit Chilisauce „süß-sauer“ und Gemüse Mischung m. Sprossen	Nudelpfanne mit Fetakäse, schw. Oliven, Tomaten und Paprika	Soja-Hackbällchen mit Champignons à la crème	Linsen-Curry-Eintopf mit Kokosmilch und Koriander, dazu ein Vollkornbrötchen
Nachspeise	Mango-Quark mit Mandeln oder Götterspeise	Mousse au Chocolat oder Hefefettgebäck mit Fruchtfüllung oder Karamellpudding	Pfirsichquark mit Mandeln oder Vanillepudding	Himbeer-Joghurt oder Rührkuchengebäck mit Fondant oder Grießspeise	Erdbeer-Haferflocken-Joghurt oder Milchreis mit Früchten
Fitnessvorschlag (ca. 700 kcal)	Karottensuppe mit Ingwer Penne mit Pilz-Gemüse-Soße Mango-Quark mit Mandeln	Rote Beete Salat mit Apfel Rinderschmorsteak mit Kichererbsen und Petersilienkartoffeln Obst	Maiscremesuppe mit Kokosmilch Putendöner mit Joghurt- und scharfer Tomatensoße Pfirsichquark mit Mandeln	Karotten-Rucola-Salat mit Joghurt-Dressing Fisch-Kartoffel-Curry mit Kerbel und Koriander, Eby und Mandelbrokkoli Himbeer-Joghurt	Couscous-Mango-Salat Linsen-Curry-Eintopf mit Kokosmilch und Koriander, dazu ein Vollkornbrötchen Erdbeer-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