

Speiseplan für Oktober 2024 Abgabetermin: 19.09.24

Einrichtung: Regelschule "Fr. -Ludwig Jahn"

Name:

Kunden-Nr.:


Markus-Gemeinschaft e.V.
Eine Camphill-Initiative für Mensch und Umwelt

**GUTSHOF
HAUTERODA**
Hauterodaer Str. 1, 06577 An der Schmücke
Tel.: 034673/7369-22 Fax: 034673/7369-15
Mail: vertrieb@gutshof-hauteroda.de
Internet: www.gutshof-hauteroda.de

Tag	Essen 1	X	Essen 2	X
Dienstag 01.10.2024	Falafel (ai), Gemüserais mit Tomatensoße (a1)			
Mittwoch 02.10.2024	Quarkkeulchen (5,3,2,q,1,g,c) mit Vanillesoße (g,1)			
Donnerstag 03.10.2024	Feiertag		Feiertag	
Freitag 04.10.2024	Bratreis mit Gemüse und Kräuterdip (g)			
Montag 07.10.2024	Möhreneintopf mit Kaßler (S,a,1,3)			
Dienstag 08.10.2024	Maultaschen (a1,i,c) mit Tomatensoße (a1,g)			
Mittwoch 09.10.2024	Hähnchenbrust (G) Letschosoße und Butterreis			
Donnerstag 10.10.2024	Kartoffel-Schiken-Gratin (a1,g,S,2,3) mit Käse überbacken, Salatbeilage			
Freitag 11.10.2024	Gehacktesstippe (j,S,a1,g) Gewürzgurke und Kartoffelbrei (g)			
Montag 14.10.2024	Spätzle-Gemüseintopf mit Rindfleisch (R)			
Dienstag 15.10.2024	Hähnchencordonbleu (G,2,3,a1) Kaisergemüse (a1,g) Soße (a1), Kartoffeln			
Mittwoch 16.10.2024	Milchreis(g) mit Zucker, Zimt und Apfelmus (3)			
Donnerstag 17.10.2024	gedünsteter Fischfilet (j,a1,g), Senf-Dillsoße und Gemüserais			
Freitag 18.10.2024	Chilli con Carne (S,a1), Brötchen (a1)			
Montag 21.10.2024	Bratkartoffeln mit Rührei (c,g) und Salatbeilage			
Dienstag 22.10.2024	Spätzle-Gemüsepfanne (c,a1,a5) mit Tomatensoße (a1,g)			
Mittwoch 23.10.2024	Nürnberger Rostbratwurst (S) mit Sauerkraut (5), Soße (a,i),Pürree (q)			
Donnerstag 24.10.2024	Kichererbseneintopf (a1)			
Freitag 25.10.2024	Fischfrikadelle (d,a1,g), Ramouladensoße (g,2,3,j) mit Gemüserais			
Montag 28.10.2024	Minestrone-Italienische Gemüsesuppe mit Tortellinieinlage (a1)			
Dienstag 29.10.2024	Bratnudeln mit Wurst (a1) mit Gemüse und Ei (2,3), Tomatensoße (a1,g)			
Mittwoch 30.10.2024	Jägerschnitzel (a1,2,3) mit Tomatensoße (ai) und Spirellinudeln (a1)			
Donnerstag 31.10.2024	Feiertag		Feiertag	

* Dieses Essen ist angelehnt an die Empf. der DGE. Kenntlichmachung von Zusatzstoffen gem. LMIV & LMZDV:

1 = Farbstoff, 2 = konserviert, 3 = Antioxidationsmittel, 4 = Geschmacksverstärker, 5 = geschwefelt, 6 = geschwärzt, 7 = gewachst, 8 = Phosphat, 9 = Süßungsmittel, 10 = Süßungsmitteln,

Kenntlichmachung von Allergenen gem. LMIV & LMZDV:

a=Gluten, (a1=Weizen, a2=Roggen, a3=Gerste, a4=Hafer, a5=Dinkel, a6=Kamut,) b=Krebstiere, c=Ei, d=Fisch, e=Erdnüsse, f=Soja, g=Milch (einschl. Lactose), h=Schalenfrüchte (h1=Mandeln, h2=Haselnüsse, h3=Walnüsse, h4=Cashewnüsse, h5=Pistazien, h6=Paranüsse, h7=Pistazien, h8=Macadamianüsse, h9=Queenslandnüsse,) i=Sellerie, j=Senf, k=Sesamsamen, l=Schwefeldioxid und Sulfit, m=Lupinen, n=Weichtiere

Änderungen vorbehalten - Zu jedem Essen wird ein Kompott oder ein Salat angeboten. (Obst, Rohkostsalat, Vanille- oder Schokopudding (a1,c,g,f,e), Götterspeise (a1,c,g,f,e), Rote Grütze (a1,c,g,f,e), Quarkspeise (g,l)

**Die Köche der Markus-Gemeinschaft wünschen guten Appetit!
Legende: R=Rind, S=Schwein, G=Geflügel, F=Fisch, V=vegetarisch**