



## Menüvorschlag vom 04.10.2021 bis 08.10.2021

**Das Team der Truppenküche wünscht Ihnen einen guten Appetit!**

**Örtliche Änderungen möglich. Bitte Aushänge beachten!**

	04.10.2021 Montag	05.10.2021 Dienstag	06.10.2021 Mittwoch	07.10.2021 Donnerstag	08.10.2021 Freitag
<b>Vorspeise oder Vorsuppe</b>	Honigmelone mit Lachsschinken oder Blumenkohlcremesuppe mit Petersilie	Rote Beete Salat mit Apfel oder Hühnernudelsuppe	Farmersalat mit Stangenweißbrot oder Maiscremesuppe mit Kokosmilch	Kartoffelpuffer mit Kräuterdip oder Kichererbsen-Gemüsesuppe	Blattsalat mit Aprikosen-Dressing und Sonnenblumenkerne oder Grießklößchensuppe
<b>Tagesgericht</b>	Pizza mit Schinken und Ananas	Rinderroulade mit Lauch und Tafelmeerrettich im Gemüsesud, Petersilienkartoffeln und Rosenkohl	Paniertes Schweineschnitzel, Bratensoße mit Speck, Zwiebeln und Champignons, Bratkartoffeln und Kohlrabigemüse	Currywurst (S) mit Curryketchupsoße und Pommes frites	Cevapcici (R) mit Zaziki und Kartoffelkroketten
<b>Alternative (ohne Schwein)</b>	Hähnchenbrust mit Tomate und Mozzarella überbacken, Geflügelsoße, Ebly (Hartweizen) und mediterranes Gemüse	Lachsfilet in Blätterteig mit Sauce Hollandaise, Kräuterreis und Kaisergemüse	Hähnchenbrustfilet, Joghurdip mit Curcuma und Koriander, dazu Linsengemüse	Gedünstetes Alaskaseelachsfilet mit Gemüsestreifen, Dillkartoffeln, Zuckerschoten und Senfsoße	Gebrautes Putensteak mit Paprikarahmsoße, Kartoffelpüree und Gemüsemais
<b>Gelände/Outdoor</b>	Köttbullar (S) mit Preiselbeeren, Salzkartoffeln und Mischgemüse	Kartoffeleintopf mit Geflügelbockwurst, dazu ein Baguettebrötchen	Rindergulasch mit Zwiebeln und Knoblauch, Kürbisgemüse und Spiralnudeln	Chop Suey mit Putenbruststreifen, Reis und Blumenkohlröschen	
<b>Vegetarisches Gericht</b>	Vollkorn-Gemüse-Pasta mit Zitronen-Thymiansoße	Brokkoli-Kartoffel-Gratin	Zucchini-puffer mit Sauerrahmdip	Gemüse-Lasagne mit Käse überbacken	Frühlingsrolle mit Gemüse, Chilisoße, Vollkornreis und geschmorte Champignons
<b>Nachspeise</b>	Joghurt mit Trauben oder Karamellpudding	Mousse au Stracciatella oder Bienenstich oder Vanillepudding	Kirschjoghurt mit Schokostreuseln oder Fruchtjoghurt	Helle Creme mit Himbeeren oder Rührkuchengebäck mit Fondant oder Götterspeise	Rote Grütze mit Vanillesoße oder Schokoladenpudding
<b>Fitnessvorschlag (ca. 700 kcal)</b>	Blumenkohlcremesuppe mit Petersilie Vollkorn-Gemüse-Pasta mit Zitronen-Thymiansoße Joghurt mit Trauben	Rote Beete Salat mit Apfel Rinderroulade mit Lauch und Tafelmeerrettich im Gemüsesud, Petersilienkartoffeln und Rosenkohl Obst	Maiscremesuppe mit Kokosmilch Hähnchenbrustfilet, Joghurdip mit Curcuma und Koriander, dazu Linsengemüse Kirschjoghurt mit Schokostreuseln	Kichererbsen-Gemüsesuppe Gedünstetes Alaskaseelachsfilet mit Gemüsestreifen, Dillkartoffeln, Zuckerschoten und Senfsoße Obst	Blattsalat m. Aprikosen-Dressing Frühlingsrolle mit Gemüse, Chilisoße, Vollkornreis und geschmorte Champignons 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