

# MLH M Speiseplan - KW 29 (18.07 - 24.07)

MLH M



| Montag<br>18.07.2022                                                                                                                                                                                     | Dienstag<br>19.07.2022                                                                                                                               | Mittwoch<br>20.07.2022                                                                                                                                                             | Donnerstag<br>21.07.2022                                                                                                                     | Freitag<br>22.07.2022                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Essen vegetarisch</b><br>Gebratene Asianudeln, Gemüse,<br>Sprossen, Sweet-Chilisauce<br>(A, C, CPP, D, F, G, L, M, UW)<br><b>int. 4,20 € / ext. 6,30 €</b>                                            | <b>Essen vegetarisch</b><br>Blumenkohl-Kichererbsencurry,<br>Gemüsereis<br>(CAO, CDS, CDS, CPP, F, G, L, N)<br><b>int. 4,20 € / ext. 6,30 €</b>      | <b>Essen vegetarisch</b><br>Vollkorn-Röstlinge,<br>Sonnenblumenkerne, Ingwer-<br>Balsamico-Linsen<br>(A, C, CAO, CPP, G, GS, L, M, O, UW, WXD)<br><b>int. 4,20 € / ext. 6,30 €</b> | <b>Essen vegetarisch</b><br>Zwiebel-Lauchkuchen, Creme Fraiche<br>(A, C, CAO, CPP, CPT, G, GB, L, M, UW)<br><b>int. 4,20 € / ext. 6,30 €</b> | <b>Essen vegetarisch</b><br>Vollkorn-Röstlinge,<br>Sonnenblumenkerne, Tomaten-<br>Gemüse Linsen<br>(A, C, CAO, G, GS, L, M, UW)<br><b>int. 4,20 € / ext. 6,30 €</b> |
| <b>Essen I</b><br>Bauernfrikadelle, Zwiebelsauce<br>(A, C, G, L, O, UW)<br><b>int. 2,80 € / ext. 4,20 €</b>                                                                                              | <b>Essen I</b><br>Spanische Paella, Meeresfrüchte,<br>Hähnchenbrust, Gemüse,<br>Korianderschmand<br>(B, D, G, R)<br><b>int. 4,80 € / ext. 7,20 €</b> | <b>Essen I</b><br>Chicken Nuggets, Sweet Chilisauce<br>(A, C, CPP, F, G, GB, UW)<br><b>int. 3,80 € / ext. 5,70 €</b>                                                               | <b>Essen I</b><br>Rostbratwurst, Jus<br>(CAO, CPP, CPT, L, M)<br><b>int. 2,60 € / ext. 3,90 €</b>                                            | <b>Essen I</b><br>Leberkäse, Jus<br>(CAO, CPP, CPT, L)<br><b>int. 2,80 € / ext. 4,20 €</b>                                                                          |
| <b>Essen II</b><br>Spanische Paella, Meeresfrüchte,<br>Hähnchenbrust, Gemüse,<br>Korianderschmand<br>(A, B, CAO, CDS, CDS, CPP, CPT, CSP,<br>CZS, D, G, L, O, R, UW)<br><b>int. 4,80 € / ext. 7,20 €</b> | <b>Essen II</b><br>Schweinegulasch "süß-sauer"<br>(A, G, L, M, UW)<br><b>int. 3,80 € / ext. 5,70 €</b>                                               | <b>Essen II</b><br>Rindergeschnetzeltes "Stroganoff"<br>(A, CAO, CSW, CZS, G, M, O, UW)<br><b>int. 4,50 € / ext. 6,75 €</b>                                                        | <b>Essen II</b><br>Hähnchengeschnetzeltes "Provence"<br>(A, F, G, L, O, UW)<br><b>int. 4,20 € / ext. 6,30 €</b>                              | <b>Essen II</b><br>Hähnchengeschnetzeltes "Provence"<br>(A, F, G, L, O, UW)<br><b>int. 4,20 € / ext. 6,30 €</b>                                                     |
| <b>Essen III</b><br>Knusper Hähnchenschnitzel, Tomaten-<br>Paprikasauce<br>(A, F, G, GB, L, UW)<br><b>int. 3,80 € / ext. 5,70 €</b>                                                                      | <b>Essen III</b><br>Bauernfrikadelle, Majoransauce<br>(A, C, G, L, UW)<br><b>int. 2,80 € / ext. 4,20 €</b>                                           | <b>Aktion Essen I</b><br>Fasolada, Griechische Bohnensuppe<br>(A, CAO, L, O)<br><b>int. 4,50 € / ext. 6,75 €</b>                                                                   | <b>Essen III</b><br>Rindergeschnetzeltes "Stroganoff"<br>(A, CAO, CSW, CZS, G, M, O, UW)<br><b>int. 4,50 € / ext. 6,75 €</b>                 | <b>Essen III</b><br>Zwiebel-Lauchkuchen, Creme-Fraiche<br>Dip<br>(A, C, CAO, CPP, CPT, G, GB, L, M, UW)<br><b>int. 3,80 € / ext. 5,70 €</b>                         |
| <b>Aktion Essen I</b><br>Pastitzada- Geschmortes Rindfleisch,<br>Spaghetti, eingelegte Champignons<br>(A, C, CDS, CDS, CPP, G, O)<br><b>int. 6,50 € / ext. 9,75 €</b>                                    | <b>Aktion Essen I</b><br>Kotopoulo Lemonato-<br>Zitronenhähnchen mit Duftreis<br><b>int. 6,50 € / ext. 9,75 €</b>                                    | <b>Gemüse 1</b><br>Gemischtes Gemüse<br>(F, L, O)<br><b>int. 1,30 € / ext. 1,95 €</b>                                                                                              | <b>Aktion Essen I</b><br>Gemista me Patates- Gemüse gefüllt<br>mit Rinderhack, Drillinge<br><b>int. 6,50 € / ext. 9,75 €</b>                 | <b>Aktion Essen I</b><br>Gebackene Sardinen, Senf-Aioli,<br>griechische Pommes,<br>Wassermelonensalat<br>(C, CDS, CDS, M)<br><b>int. 6,50 € / ext. 9,75 €</b>       |
| <b>Gemüse 1</b><br>Buntes Gemüse<br><b>int. 1,30 € / ext. 1,95 €</b>                                                                                                                                     | <b>Aktion Essen II</b><br>Griechischer Rindergulasch<br>(A, C, CDS, CDS, CPP, G, O)<br><b>int. 3,80 € / ext. 5,70 €</b>                              | <b>Stärkebeilage 1</b><br>Pommes Frites<br><b>int. 1,00 € / ext. 1,50 €</b>                                                                                                        | <b>Aktion Essen II</b><br>Spaghetti, Basilikum-Pesto<br>(A, C, CPP, G)<br><b>int. 3,80 € / ext. 5,70 €</b>                                   | <b>Aktion Essen II</b><br>Griechischer Rinderhack mit Gemüse<br><b>int. 3,80 € / ext. 5,70 €</b>                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                          | <b>Gemüse 1</b><br>Brokkoli                                                                                                                          | <b>Stärkebeilage 2</b><br>Schupfnudeln<br>(A, C, CDS, CDS, UW)<br><b>int. 1,00 € / ext. 1,50 €</b>                                                                                 | <b>Gemüse 1</b><br>Grüne Bohnen<br>(CDS, CDS, F, L)<br><b>int. 0,85 € / ext. 1,28 €</b>                                                      | <b>Gemüse 1</b>                                                                                                                                                     |

|                                                                                                                         |                                                                                                                         |  |                                                                                                                         |                                                                                                                         |                                                                                                                         |                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Stärkebeilage 1</b><br>Salzkartoffeln<br>(CAO, O)<br><b>int. 0,60 € / ext. 0,90 €</b>                                | (CDS, CDS, F, G, H, L, SA)<br><b>int. 1,30 € / ext. 1,95 €</b>                                                          |  | <b>Stärkebeilage 1</b><br>Duftreis<br><b>int. 1,00 € / ext. 1,50 €</b>                                                  | <b>Salatbuffet</b><br>Gemischter Salate<br>(A, BLD, C, CAO, CSW, G, L, M, O, P, UW)<br><b>int. 1,20 € / ext. 1,80 €</b> | <b>Stärkebeilage 1</b><br>Pommes<br><b>int. 1,00 € / ext. 1,50 €</b>                                                    | Mischgemüse<br><b>int. 1,30 € / ext. 1,95 €</b>                                                                         |
| <b>Stärkebeilage 2</b><br>Spaghetti<br>(A)<br><b>int. 0,80 € / ext. 1,20 €</b>                                          | <b>Stärkebeilage 2</b><br>Kartoffelpüree<br>(CAO, CDS, CDS, G, O)<br><b>int. 1,30 € / ext. 1,95 €</b>                   |  | <b>Stärkebeilage 3</b><br>Spaghetti<br>(A)<br><b>int. 0,80 € / ext. 1,20 €</b>                                          | <b>Dessert 1</b><br>Obstsalat, Vanillesauce<br>(CDS, CDS, G)<br><b>int. 2,00 € / ext. 3,00 €</b>                        | <b>Stärkebeilage 2</b><br>Reis<br><b>int. 0,60 € / ext. 0,90 €</b>                                                      | <b>Stärkebeilage 2</b><br>Bratkartoffeln<br><b>int. 1,00 € / ext. 1,50 €</b>                                            |
| <b>Stärkebeilage 3</b><br>Gnocchi<br>(A, C, G, UW)<br><b>int. 1,20 € / ext. 1,80 €</b>                                  |                                                                                                                         |  | <b>Salatbuffet</b><br>Gemischter Salate<br>(A, BLD, C, CAO, CSW, G, L, M, O, P, UW)<br><b>int. 1,20 € / ext. 1,80 €</b> |                                                                                                                         | <b>Salatbuffet</b><br>Gemischter Salate<br>(A, BLD, C, CAO, CSW, G, L, M, O, P, UW)<br><b>int. 1,20 € / ext. 1,80 €</b> | <b>Stärkebeilage 2</b><br>Reis<br><b>int. 0,60 € / ext. 0,90 €</b>                                                      |
| <b>Salatbuffet</b><br>Gemischter Salate<br>(A, BLD, C, CAO, CSW, G, L, M, O, P, UW)<br><b>int. 1,20 € / ext. 1,80 €</b> |                                                                                                                         |  | <b>Stärkebeilage 3</b><br>Schupfnudeln<br>(A, C, CDS, CDS, UW)<br><b>int. 1,00 € / ext. 1,50 €</b>                      |                                                                                                                         | <b>Dessert 1</b><br>Quark-Joghurt Speise mit<br>Dessertkirschen<br>(CDS, CDS, G)<br><b>int. 1,00 € / ext. 1,50 €</b>    | <b>Stärkebeilage 3</b><br>Schupfnudeln<br>(A, C, CDS, CDS, UW)<br><b>int. 1,00 € / ext. 1,50 €</b>                      |
| <b>Dessert 1</b><br>Quark-Joghurt Speise mit Früchten<br>(G)<br><b>int. 1,00 € / ext. 1,50 €</b>                        | <b>Salatbuffet</b><br>Gemischter Salate<br>(A, BLD, C, CAO, CSW, G, L, M, O, P, UW)<br><b>int. 1,20 € / ext. 1,80 €</b> |  | <b>Dessert 1</b><br>Panna Cotta, Vanillesauce<br>(CDS, CDS, G)<br><b>int. 1,50 € / ext. 2,25 €</b>                      |                                                                                                                         |                                                                                                                         | <b>Stärkebeilage 4</b><br>Große Pommes<br>(A, CPT, L, UW)<br><b>int. 1,00 € / ext. 1,50 €</b>                           |
|                                                                                                                         |                                                                                                                         |  |                                                                                                                         |                                                                                                                         |                                                                                                                         | <b>Salatbuffet</b><br>Gemischter Salate<br>(A, BLD, C, CAO, CSW, G, L, M, O, P, UW)<br><b>int. 1,20 € / ext. 1,80 €</b> |
|                                                                                                                         |                                                                                                                         |  |                                                                                                                         |                                                                                                                         |                                                                                                                         | <b>Dessert 1</b><br>Erdbeerjoghurt<br>(G)<br><b>int. 1,00 € / ext. 1,50 €</b>                                           |