

MLH M Speiseplan - KW 03 (16.01 - 22.01)

MLH M



Montag 16.01.2023	Dienstag 17.01.2023	Mittwoch 18.01.2023	Donnerstag 19.01.2023	Freitag 20.01.2023
Essen vegetarisch Gebratene Asianudeln, Gemüse, Sprossen, Sweet Chilisoße (A, C, D, F, G, L, M, UW) int. 4,50 € / ext. 6,75 €	Essen vegetarisch Blumenkohl-Kichererbsencurry, Gemüsereis (CAO, CDS, CDS, CPP, F, G, L, N) int. 4,20 € / ext. 6,30 €	Essen vegetarisch Quinoa-Gemüsepfanne, Avocadodip (F, G, L, N) int. 5,50 € / ext. 8,25 €	Essen vegetarisch Gemüsemaultaschen, Babyspinat, Kräuterrahm, Grana Pandano (A, C, CPP, F, G, L, UW) int. 5,50 € / ext. 8,25 €	Essen vegetarisch Kaiserschmarrn, Apfelmus (A, C, CAO, G, O, UW) int. 3,80 € / ext. 5,70 €
Essen I Cevapcici, Ajvar & Zwiebeln o. Curry- Ketchupsoße (A, CDS, CDS, CSW, CZS, F, G, GB, L, M, UW) int. 3,50 € / ext. 5,25 €	Essen I Gebratene Hähnchenbrust, Champignonrahmsauce (A, G, O, UW) int. 4,20 € / ext. 6,30 €	Essen I Chickennuggets, Sweet-Chilisauce (A, C, CPP, F, G, GB, UW) int. 3,80 € / ext. 5,70 €	Essen I Hähnchengeschnetzeltes "Zürcher Art" (A, G, O, UW) int. 4,20 € / ext. 6,30 €	Essen I Seelachsfilet im Kräuter-Senfmantel, Kräutersenfsoße (A, D, F, G, L, M, UW) int. 4,20 € / ext. 6,30 €
Essen II Wirsingkartoffeleintopf ,Rindfleisch Frikadelle (A, C, CAO, CPP, F, G, L, O) int. 4,50 € / ext. 6,75 €	Essen II Schweineschnitzel (A, C, L, M, UW) int. 4,20 € / ext. 6,30 €	Essen II Kartoffel-Gemüse-Eintopf ,Bockwurst (CAO, CPP, CPT, F, G, L, M, O) int. 3,50 € / ext. 5,25 €	Essen II Hähnchenkeule "Sesam" (CAO, CDS, CDS, G) int. 3,50 € / ext. 5,25 €	Essen II Spaghetti & Linsenbolognese (A, C, CPP, G, L, M) int. 5,20 € / ext. 7,80 €
Essen III Gnocchiauflauf "Vegetarisch" (A, CDS, CDS, F, G, L, UW) int. 4,20 € / ext. 6,30 €	Essen III Auflauf "Capeletti" (A, CDS, CDS, F, G, L, UW) int. 4,20 € / ext. 6,30 €	Essen III Nudelgemüseauflauf (A, CDS, CDS, G, L, UW) int. 4,20 € / ext. 6,30 €	Essen III Nudelgemüseauflauf (A, CDS, CDS, G, L, UW) int. 4,20 € / ext. 6,30 €	Essen III Brokkoli-Linsen-Lasagne (A, G, L, M, UW) int. 4,20 € / ext. 6,30 €
Aktion Essen I Veganes Hühnerfrikassee (CAO, CDS, CDS, M, O) int. 6,50 € / ext. 9,75 €	Aktion Essen I Asiatische Nudelsuppe mit veganen Filet-Stücken (A, F, UW) int. 5,50 € / ext. 8,25 €	Aktion Essen I Vegane Currywurst mit Pommes Frites (A, CDS, CDS, CSW, CZS, F, G, GB, L, M, UW) int. 4,80 € / ext. 7,20 €	Aktion Essen I Spaghetti dazu Linsenbolognese (A, L, M) int. 5,90 € / ext. 8,85 €	Aktion Essen I Vegane Paella (F, L) int. 5,90 € / ext. 8,85 €
Gemüse 1 Buntes Gemüse (CAO) int. 2,00 € / ext. 3,00 €	Aktion Essen II Hähnchengeschnetzeltes (A, F, G, L, O, UW) int. 4,20 € / ext. 6,30 €	Aktion Essen II Wirsing-Kartoffel- Eintopf,Rindfleischfrikadelle (A, C, CAO, CPP, F, G, L, O) int. 3,50 € / ext. 5,25 €	Gemüse 1 Brokkoli (CDS, CDS, F, G, H, L, SA) int. 2,00 € / ext. 3,00 €	Gemüse 1 Rahmspinat (A, CDS, CDS, G, UW) int. 1,10 € / ext. 1,65 €
Stärkebeilage 1	Gemüse 1 Mischgemüse	Gemüse 1 Blumenkohl (F, L)	Stärkebeilage 1 Reis int. 0,80 € / ext. 1,20 €	Stärkebeilage 1 Kartoffeln (CAO, G, O) int. 0,90 € / ext. 1,35 €

Pommes Frites int. 1,30 € / ext. 1,95 €	(F, G, L) int. 0,90 € / ext. 1,35 €	int. 0,90 € / ext. 1,35 €	Stärkebeilage 2 Drillinge int. 1,50 € / ext. 2,25 €	Stärkebeilage 2 Bratkartoffeln int. 1,50 € / ext. 2,25 €
Stärkebeilage 2 Kartoffeldrillinge int. 1,50 € / ext. 2,25 €	Stärkebeilage 1 Kartoffelpüree (CAO, CDS, CDS, G, O) int. 1,60 € / ext. 2,40 €	Stärkebeilage 1 Pommes Frites int. 1,30 € / ext. 1,95 €	Dessert 1 Pudding Vanille (G) int. 1,00 € / ext. 1,50 €	Dessert 1 Grießpudding mit Kirschen int. 1,50 € / ext. 2,25 €
Stärkebeilage 3 Basmatireis int. 1,00 € / ext. 1,50 €	Stärkebeilage 2 Gemüsereis (CDS, CDS, CPP, F, L) int. 1,00 € / ext. 1,50 €	Stärkebeilage 2 Rosmarindrillinge int. 1,50 € / ext. 2,25 €		
Dessert 1 Schokopudding (G) int. 1,00 € / ext. 1,50 €	Stärkebeilage 3 Rosmarin-Drillinge int. 1,50 € / ext. 2,25 €	Stärkebeilage 3 Gemüsereis (CDS, CDS, CPP, F, L) int. 1,00 € / ext. 1,50 €		
	Stärkebeilage 4 Basmatireis int. 1,30 € / ext. 1,95 €	Dessert 1 Mousse au chocolat (G) int. 1,50 € / ext. 2,25 €		
	Dessert 1 Obstsalat int. 1,50 € / ext. 2,25 €			