

Menüservice Mobiler Sozialer Dienst DRK Tuttlingen e.V. Essensplan

Gluten und Laktosefrei

	Woche 1		Woche 2		Woche 3		Woche 4	
Mo		Kartoffelspalten mit Linsen in einer Tomaten Gemüse Soße		Currywurst mit Kartoffelspalten		Herzhafter Linseneintopf Hausfrauenart mit deftiger Bauernbratwurst vom Schwein		Pichelsteiner Eintopf mit Rindfleisch
		13588		13088		13641		13644
Di		Gyros vom Schwein auf Weisskohl-Gemüse, dazu Gemüsereis		Rindergulasch mit buntem Möhrengemüse und Salzkartoffeln		Chilli con Carne vom Rind mit Langkornreis		Currywurst mit Kartoffelspalten
		13138		13226		13030		13088
Mi		Chilli con Carne vom Rind mit Langkornreis		Zartes Huhnfleisch in Champignonsoße dazu Erbsen und langkornreis		Hähnchenbrust in Tomatenbalsamico Soße mit Gemüsereis		Saftiger Schweinebraten in Bratensoße dazu Rotkohl und Salzkartoffeln
		13030		13792		13798		13168
Do		Zarte Hähnchenbrust auf buntem Paprikagemüse und würzigen Kräuterkartoffeln		Herzhafter Linseneintopf Hausfrauenart mit deftiger Bauernbratwurst vom Schwein		Kartoffelspalten mit Linsen in einer Tomaten Gemüse Soße		Erbsensuppe mit geschnittener Wiener Wurst vom Schwein
		13641		13641		13588		13606
Fr		Seelachsfilet in Tomatensoße "mediteranne Art" mit Grillgemüse dazu Kartoffelwürfel		Seelachs in Kräutermarinade dazu rustikales Frühlingsgemüse und Salzkartoffeln		Seelachsfilet in Tomatensoße "mediteranne Art" mit Grillgemüse dazu Kartoffelwürfel		Seelachs in Kräutermarinade dazu rustikales Frühlingsgemüse und Salzkartoffeln
		13406		13407		13406		13407
Sa		Erbsensuppe mit geschnittener Wiener Wurst vom Schwein		Pichelsteiner Eintopf mit Rindfleisch		Gyros vom Schwein auf Weisskohl-Gemüse, dazu Gemüsereis		Herzhafter Linseneintopf Hausfrauenart mit deftiger Bauernbratwurst vom Schwein
		13606		13644		13138		13641
So		Ente asiatische Art in pikanter Süß-sauer Soße mit Thaireis		Zwei Hähncheneberkeulen in feiner Rotweinsoße, dazu Salzkartoffeln		Rindergulasch mit buntem Möhrengemüse und Salzkartoffeln		Zwei Hähncheneberkeulen in feiner Rotweinsoße, dazu Salzkartoffeln
		13782		13785		13226		13785