

Um Anmeldung wird gebeten bis:

Fr. 27.11.2020, 11Uhr

# Lehrküche Wabern



**07.12. - 11.12.2020 (KW 50)**

|                          | Menü 1 (vegetarisch)  | Menü 2  |
|--------------------------|---|---|
| <b><u>Montag</u></b>     | Spaghetti Alfredo mit Erbsen und Champignons in Käsesauce<br>☞<br>Fruchtquark (1)<br><u>Enthält: Sellerie, Weizen, Ei, Milch, Senf</u>                | Geschmortes Hähnchenschenkelfleisch in bunter Gemüsesauce mit Reis und Salat<br>☞<br>Fruchtquark (1)<br><u>Enthält: Sellerie, Weizen, Ei, Milch, Senf</u> |
| <b><u>Dienstag</u></b>   | Herbstlicher Gemüseeintopf mit Vollkornreis und Brötchen<br>☞<br>Obst(7)<br><u>Enthält: Sellerie, Weizen, Ei, Milch, Senf</u>                         | Gebratene Blumenkohl-Käsemedaillons mit Schnittlauchsauce und Kartoffeln<br>☞<br>Obst(7)<br><u>Enthält: Sellerie, Weizen, Ei, Milch, Senf</u>             |
| <b><u>Mittwoch</u></b>   | Cannelloni mit Ricotta und Spinat gefüllt in Tomatensauce mit Reibekäse<br>☞<br>Vanillecreme (1)<br><u>Enthält: Sellerie, Weizen, Ei, Milch, Senf</u> | Gebratene Fischfrikadelle mit Dillsauce, Kartoffeln und Gurkensalat<br>☞<br>Vanillecreme(1)<br><u>Enthält: Sellerie, Weizen, Ei, Milch, Senf, Fisch</u>   |
| <b><u>Donnerstag</u></b> | Gekochte Eier in milder Senfsauce mit Kartoffeln, und buntem Salat<br>☞<br>Kuchen<br><u>Enthält: Sellerie, Weizen, Ei, Milch, Senf</u>                | Hackbraten vom Schwein mit Sauce, Kartoffelpüree und Rohkostsalat<br>☞<br>Kuchen<br><u>Enthält: Sellerie, Weizen, Ei, Milch, Senf</u>                     |
| <b><u>Freitag</u></b>    |   | Wurstgulasch mit Nudeln und Salat<br>☞<br>Obstsalat<br><u>Enthält: Sellerie, Weizen, Ei, Milch, Senf</u>  |

1.mit Farbstoff; 2. mit Konservierungsstoff; 3. mit Antioxidationsmittel; 4. mit Geschmacksverstärker; 5. geschwefelt; 6. geschwärzt; 7. gewachst; 8. mit Phosphat; 9. Chinin haltig; 10. Coffein haltig **Änderungen Vorbehalten !**



Sehr verehrte Gäste,

die Zutaten unserer Menüs stammen vorwiegend aus der Region. Damit entfallen lange Transportwege und die regionale Landwirtschaft wird gestärkt.



Sofern Zusatzstoffe nicht vermieden werden können, sind diese entsprechend gekennzeichnet (\*).

Gentechnisch veränderte Lebensmittel werden nicht verwendet.

**Lehrküche Wabern**  
**Kurfürstenstraße 32**  
**34590 Wabern**

**Tel.: 05683-931 52 21**  
**Fax: 05683-931 52 26**

**lehrkueche@starthilfe-abv.de**  
**www.starthilfe-abv.de**