



## Menüvorschlag vom 07.02.2022 bis 11.02.2022

Das Team der Truppenküche wünscht Ihnen einen guten Appetit!

Örtliche Änderungen möglich. Bitte Aushänge beachten!

	07.02.2022 Montag	08.02.2022 Dienstag	09.02.2022 Mittwoch	10.02.2022 Donnerstag	11.02.2022 Freitag
<b>Vorspeise oder Vorsuppe</b>	Couscous-Mango-Salat oder Eierflokkensuppe	Feldsalat mit Tomaten oder Lauchcremesuppe	Chicken-Nuggets oder klare Gemüsesuppe mit Tortelloni	Spaghetti m. Knoblauch und Peperoni oder Maiscremesuppe mit Kokosnussmilch	Nudelsalat oder Brokkolisuppe
<b>Tagesgericht</b>	Fleischkäse (S) mit Spiegelei, Bratkartoffeln und Weißkohlgemüse	Schollenfilet mit Speck-Zwiebelstippe, Hollandaise, Reis und Mischgemüse oder Sellerierahmgemüse	Putendöner mit Joghurt- und scharfer Tomatensoße	Matjes mit Bohnensalat, dazu Petersilienkartoffeln	Gebratenes Putensteak mit Kräuterbutter, Pommes frites und dicken Bohnen
<b>Alternative (ohne Schwein)</b>	Rindergeschnetzeltes mit Bandnudeln und Erbsen	Gekochtes Rindfleisch mit Kräutersoße und Petersilienkartoffeln	Paniertes Putenschnitzel, Geflügelsoße mit Kartoffelgratin und Erbsen-Maisgemüse	Lammkeule mit Zwiebeln, Rosmarin und Minzjoghurt, dazu Bandnudeln und Rosenkohl oder Kürbisgemüse	Cevapcici (R) mit Zaziki, Djuvecreis und würziges Mischgemüse
<b>Gelände/Outdoor</b>	Spiralnudeln, Sahnesoße mit Schinkenstreifen und Knoblauch "Carbonara"	Gulasch (S) mit grünen Bohnen, Paprika und schwarzen Oliven, dazu bunte Spiralnudeln	Gebratenes Kotelette (S) mit Champignon-Rahmsoße, dazu Sesamkartoffeln	Erbseneintopf mit Geflügelwiener, dazu ein Baguettebrötchen	
<b>Vegetarisches Gericht</b>	Linsen-Curry-Eintopf mit Kokosmilch und Koriander dazu ein Vollkornbrötchen	Kohlroulade mit cremiger Füllung aus Soja- und Weizeneiweiß, braune Soße, dazu Petersilienkartoffeln	Gemüse-Reismedallion mit Chilisauce „süß-sauer“, dazu Curryreis und Wok-Gemüse	Blumenkohl-Brokkoli-Auflauf	Kohlrabi-Karotten-Flan mit Kartoffeln
<b>Nachspeise</b>	Heidelbeerquark mit Mandeln oder Milchreis mit Früchten	Vanille-Joghurt-Creme mit Himbeerpüree oder Rührkuchengebäck mit Fondant oder Götterspeise	Helle Creme mit Kirschen oder Buttermilch-Beeren-Mix oder Vanillepudding	Mousse au Chocolat oder Donuts oder Fruchtjoghurt	Zitronencreme oder Buttermilchdessert
<b>Fitnessvorschlag (ca. 700 kcal)</b>	Couscous-Mango-Salat Linsen-Curry-Eintopf mit Kokosmilch und Koriander, Vollkornbrötchen Heidelbeerquark mit Mandeln	Feldsalat mit Tomaten Gekochtes Rindfleisch mit Kräutersoße u. Petersilienkartoffeln Vanille-Joghurt-Creme mit Himbeerpüree	Klare Gemüsesuppe mit Tortelloni Putendöner mit Joghurt- und scharfer Tomatensoße Buttermilch-Beeren-Mix	Maiscremesuppe mit Kokosnussmilch Matjes mit Bohnensalat, dazu Petersilienkartoffeln Obst	Nudelsalat Kohlrabi-Karotten-Flan mit Kartoffeln 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

