

SPEISEPLAN 1 – Hausmannskost

Dauerplan



06103 – 202620 0

AWO LANGEN e.V.



	1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche	5. Woche
Montag	3,7 BE Zartes Gulasch vom Rind in Champignon-Soße, dazu Gemüse "Leipziger Allerlei" und Kartoffelklöße	3,2 BE Westfälisches Zwiebfleisch in einer klassisch-westfälischen Zwiebelsoße, dazu grüne Bohnen und Salzkartoffeln	2,7 BE Geflügelbratwurst in herzhafter Soße mit Kohlrabi-Möhren-Gemüse und Salzkartoffeln	6,1 BE Spaghetti "Bolognese" mit herzhafter Hackfleischsoße	3,6 BE Deutsches Beefsteak mit Erbsen und Möhren, dazu Spiralnudeln
Dienstag	4,6 BE Paniertes Hähnchen-Krusty mit bunter Gemüsevielfalt, dazu Kartoffelwürfel mit Käsesoße	3,8 BE Schweinegulasch "Jäger Art" dazu Erbsen in Soße und Kräuterspätzle	3,8 BE Zartes Rindergeschnetzeltes in feiner Soße mit Gemüsenudeln	3,9 BE Paniertes Schweineschnitzel "Jäger Art" in Champignonsoße, dazu Frühlingsgemüse und Petersilienkartoffeln	2,9 BE Zarte Hähnchenfilets in Kräuter-Sauerrahmsoße, dazu eine Gemüsemischung und Salzkartoffeln
Mittwoch	5,2 BE Panierte Jagdwurstscheibe in Tomatensoße, dazu Spiralnudeln	3,9 BE Feines Hühnerfrikasse "Frühlings Art" mit Langkornreis	2,8 BE Kasselerbraten in Bratensaft mit Sauerkraut und Kartoffelpüree	5,6 BE Paprikaschoten mit Hackfleischfüllung vom Schwein in Tomatensoße mit Langkornreis	4,2 BE Gefüllter Schweinebraten in Soße dazu Apfelrotkohl und Knöpflespätzle
Donnerstag	3,3 BE Traditionell zubereitete Leberklöße auf herzhaftem Sauerkraut mit Stampfkartoffeln	3,9 BE Hackfleischröllchen vom Schwein in Weinbrandsoße, dazu grüne Bohnen und Reismudeln mit Tomaten-Gemüse	4,3 BE Frikadelle "Gutsherren Art" in cremiger Weißweinsauce mit Champignons, dazu Erbsen und Hörnchennudeln	4,6 BE Bunte Geflügelpfanne mit Paprika und Champignons, dazu Spätzle	4,7 BE Herzhafter Linseneintopf "Hausfrauen Art" mit deftiger Bauernwurst vom Schwein
Freitag	4,5 BE Alaska-Seelachs in Senf-Buttersoße dazu Möhren und Risi-Bisi	4,8 BE Scholle "Finkenwerder Art" garniert mit Speck und Shrimps, dazu Rahmkartoffeln	5,6 BE Alaska-Seelachs in roter Paprika-Rahmsoße mit Reis-Wildreis-Kombination mit Gemüse	4,6 BE Gebackene Fischstäbchen mit Rahmspinat und Kartoffelpüree	3,1 BE Schlemmerfilet "Florentin" mit einer Spinat-Käse-Auflage, dazu bunte Gemüsemischung und Rahmkartoffeln
Samstag	2,8 BE Grillschnecke vom Schwein in dunkler Soße mit Speck dazu Rübengemüse und Stampfkartoffeln	4,6 BE Zartes Rindergeschnetzeltes "Stroganoff" mit "Hausmacher Spätzle"	4,2 BE Mini-Steaklets "Genfer Art" vom Schwein in Schlemmersoße mit Gemüse, dazu Erbsen und Spätzle	3,5 BE Rinderschmorbraten in kräftiger Soße mit grünen Bohnen und Speckklößen	3,6 BE Zwei Hähnchenoberkeulen in Soße in Champignon-Paprikasoße, dazu Erbsen und Gabelspaghetti
Sonntag	4 BE Rinderroulade in kräftiger Bratensoße mit Wirsinggemüse, dazu Spätzle	3,4 BE Deftiger Sonntagsbraten vom Schwein mit Rosenkohl und Tiroler Speckklößen	2,8 BE Gegrillte Hähnchenkeule "Königin Art" in einer feinen Soße mit Gemüse "Leipziger Allerlei" und Kartoffeln	5,3 BE Schweineschnitzel "Cordon bleu" mit buntem Mischgemüse und Kartoffelwürfeln in Käsesoße	4,3 BE Geschnittenes Schweinefilet im Kräutermantel in Soße, dazu Erbsengemüse und Spätzle

SPEISEPLAN 2 – Mal 'was anderes

Dauerplan



06103 – 202620 0

AWO LANGEN e.V.



	1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche	5. Woche
Montag	4,8 BE Quarktaler auf Vanillesoße dazu Ananas-Mango-Kompott	4,5 BE Herzhafte Rosenkohl-Kartoffelpfanne mit einer Apfel-Zwiebel Garnitur	6,4 BE Spaghetti "Napoli" mit fruchtiger Tomaten-Basilikumsoße	3,2 BE Bayrischer Leberkäse mit kräftiger Bratensoße, dazu Sauerkraut und Stampfkartoffeln	7,9 BE Apfelstrudel mit Vanillesoße
Dienstag	6,2 BE Vegetarische Nuggets mit Kräuterkartoffeln dazu Tomaten-Curry Soße	5,3 BE Drei Hackröllchen "Balkan-Art" vom Schwein in pikanter Paprikasoße mit Kräuter-Kartoffeln	9,2 BE Hausgemachter Kaiserschmarrn mit Apfel-Rosinen-Kompott	4,2 BE Erbsensuppe mit geschnittener Wiener Wurst vom Schwein	8,4 BE Gefüllte Gemüseravioli in einer Limetten-Rahmsoße
Mittwoch	3,2 BE Pichelsteiner Eintopf mit Rindfleisch	5,5 BE Zarte Hähnchenbrust in Curry-Rahmsoße mit Pfirsichen und Anannas, dazu Gemüserais	5,0 BE Herzhafter Spinatpfannkuchen mit Frischkäsefüllung, dazu grüne Bohnen und Kartoffelwürfel	5,5 BE Schwäbische Maultaschen in einer kräftigen Brühe mit Zwiebelschmelze	3,8 BE Gegrilltes Haxenfleisch in Kümmelsoße dazu Schmorkohl und deftige Speckklöße
Donnerstag	3,7 BE Mediterrane Paprikagemüse-Pfanne mit Weichkäse, dazu Rosmarinkartoffeln	4,2 BE Trivellinudeln mit grünem Gemüsemix in Joghurtsoße	4,1 BE Hähnchenbrust in fruchtiger Tomate-Balsamico-Soße, dazu Gemüse-Reis	6,6 BE Penne-Nudeln mit vegetarischer Bolognese	3,3 BE Kartoffelsuppe "Holsteiner Art" mit Wurzelgemüse und geschnittener Mettwurst vom Schwein
Freitag	4,0 BE Gyros vom Schwein auf Weißkohl-Gemüse, dazu Gemüserais	2,9 BE Hausgemachter Wirsing-Möhren-Eintopf mit gebratenen Mettbällchen vom Schwein	4,5 BE Hackbällchen vom Schwein und Rind in Preiselbeer-Sahne-Soße, dazu Hörnchennudel	5,9 BE Cremiges Champignonragout mit Spätzle	4,1 BE Herzhafter Krustenbraten vom Schwein in einer Malz-Kümmel-Soße mit Bayrisch Kraut und Kartoffelklößen
Samstag	5,1 BE Currywurst vom Schwein mit Kartoffelspalten	4,3 BE Vegetarische Bällchen in einer Tomaten-Oliven-Soße dazu mediterrane Nudelreis-Gemüse-Pfanne	4,4 BE Goldgelb panierte Hähnchenhappen, dazu Erbsen und Möhren in Soße a la Hollandaise und Kartoffelpüree	4,7 BE Nudeln in Rahmsoße mit Lauch und Schinken	4,3 BE Saftige Gemüsefrikadelle mit Möhren in Soße, dazu Petersilienkartoffeln
Sonntag	4,6 BE Bunte Geflügelpfanne mit Paprika und Champignons, dazu Spätzle	6,3 BE Zartes Gulasch vom Hirsch in feiner Rotweinsoße mit Pflaumen, dazu Rotkohl und Kartoffelklöße	3,4 BE Rindfleisch in Meerrettich-Soße mit Rote-Beete-Gemüse und Salzkartoffeln	4,3 BE Kalbshacksteack in cremiger Weißwein-Soße dazu Wirsinggemüse und Spätzle	7,1 BE Ente "asiatisch" in pikanter süß-saurer Soße mit Thai-Reis