Mariaspring
Ländliche Heimvolkshochschule

MITTAGSTISCH TO GO

10.-16. Mai 2021

Bestellungen werden telefonisch unter 05594/9506-17 oder per Email an kueche@mariaspring.de angenommen.

Montag, 10.05.2021

	Allergene	Preis
Vegan		
Vegane Spaghetti Carbonara	A, F, H	5,50€
Vegetarisch		
Süßkartoffel-Quiche	A, C, G, H	5,50€
Fleischgericht		
Putengeschnetzeltes mit Kokosmilch und Reis	G	6,50€
Salat		
Feldsalat mit Feigen und Mozzarella an Sesamvinaigrette	H, L, K	2,50€
Nachtisch		
Tiramisu	A, C, G	2,50€
Kuchen		
Versunkener Zwetschgenkuchen mit Kürbiskernen	A, C, G, H	2,50€

Dienstag, 11.05.2021

	Allergene	Preis
Vegan		
Spinatcurry mit Kichererbsen und Reis	E, F, H	5,50€
Vegetarisch		
Erdnuss-Bratlinge auf Wurzelgemüse mit Kartoffelspalten und Dip	A, C, G, E, H	5,50€
Fleischgericht		
Filetpfanne mit Speck an Spätzle	A, C, G	6,50€
Salat		
Spargelsalat mit Cocktailtomaten und Avocado	H, L	2,50€
Nachtisch		
Rhabarber-Trifle mit karamellisierten Nüssen	A, C, G, H	2,50€
Kuchen		
Veganer Rüblikuchen mit Zitronenguss		2,50€

Mittwoch, 12.05.2021 (Bitte Speisen für Donnerstag heute mitnehmen)

	Allergene	Preis
Vegan		
Indisches Reisgericht	H	5,50€
Vegetarisch		
Paprika und Tomaten mit knusprigem Olivencrumble an Zitronencouscous	A, C, G, H	5,50€
Fleischgericht		
Gyrospfanne mit Feta an rotem Reis	A, G	6,50€

Salat		
Passend zur Grillsaison: Kartoffelsalat	C, G, L	**2,50€**
Nachtisch		
Kaiserschmarrn mit Vanillesoße	A, C, G, H	**2,50€**
Kuchen		
Windbeutel mit frischen Erdbeeren	A, C, G	**2,50€**

Donnerstag, 13.05.2021 (Bitte Speisen am Mittwoch mitnehmen)

	Allergene	Preis
Vegan		
Süßkartoffelgulasch mit Erdnüssen an Kräuterreis	A, H	**5,50€**
Vegetarisch		
Möhren-Lauch-Pfanne		**5,50€**
Fleischgericht		
Ungarisches Gulasch mit Nudeln	A, G	**6,50€**
Salat		
Passend zur Grillsaison: Krautsalat	L	**2,50€**

Alle Komponenten können miteinander gemischt werden. Bei Bedarf bieten wir alle Gerichte auch laktose –und glutenfrei an. Bitte dies bei der Bestellung mit angeben und hier einen Tag vorher bestellen. Auch vegane Desserts und Kuchen bitte vorbestellen.

Pfand:

Als Verpackung nutzen wir nachhaltige Pfandgläser:
Große Gläser: 2,00 Euro
Mittlere und kleine Gläser: 1,00 Euro
Mini-Gläser: 0,50 Euro
Gerne können auch eigene Behälter mitgebracht werden.

Allergene und Zusatzstoffe

Zusatzstoffe

1	Antioxidationsmittel	14	Säuerungsmittel
2	Backtriebmittel	15	Säureregulatoren
3	Emulgatoren	16	Schaummittel
4	Farbstoffe	17	Schaumverhüter
5	Festigungsmittel	18	Schmelzsalze
6	Feuchthaltemittel	19	Stabilisatoren
7	Füllstoffe	20	Süßungsmittel
8	Geliermittel	21	Trägerstoff
9	Geschmacksverstärker	22	Treibgase
10	Komplexbildner	23	Trennmittel
11	Konservierungsstoffe	24	Verdickungsmittel
12	Mehlbehandlungsmittel	25	Überzugsmittel
13	Modifizierte Stärken		

Allergenkennzeichnung

A	Glutenhaltige Getreide (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Kamut oder deren Hybridstämme)	H	Schalenfrüchte, d.h. Mandeln, Pistazien, Hasel-, Wal-Kaschu-, Pekan-, Para-, Makadamia- und Queenslandnüsse und daraus gewonnene Erzeugnisse
B	Krebstiere und Krebserzeugnisse	I	Sellerie und –erzeugnisse
C	Eier und -erzeugnisse	J	Senf und –erzeugnisse
D	Fisch und -erzeugnisse	K	Sesamsamen und –erzeugnisse
E	Erdnüsse und Erdnusserzeugnisse	L	Schwefeloxid und Sulfite (Konzentration mehr als 10mg/kg oder 10mg/l), ausgedrückt als SO_2
F	Sojabohnen und daraus gewonnene Erzeugnisse	M	Lupinen und daraus gewonnene Erzeugnisse
G	Milch und –erzeugnisse	N	Weichtiere und daraus gewonnene Erzeugnisse