

# SPEISEPLAN

vom **08.01. bis 12.01.**

**Montag** Gemüseschnitzel (Aa,Ad)  
Kräuterdip (G)  
Salzkartoffel  
Salat mit Balsamico Dressing (J)  
Obst

**Dienstag** Paprikagulasch  
Nudeln (Aa)  
Apfelmus (3)  
Quarkspeise (G)

**Mittwoch** Möhreneitopf (J)  
Krakauer (1,3,4)  
Senf  
Kuchen (Aa,C,E,G)

**Donnerstag** Hähnchenschenkel  
Curry-Rahm-Soße (G)  
Reis  
Rohkostsalat (3)  
Pudding (G)

**Freitag** Dampfnudel (1,Aa)  
mit Vanillesoße (G)  
Dessert (Aa,C,E,G)

Wir kochen gerne für Sie.

- Täglich wechselndes Mittagmenü
- inklusive Nachspeise



*ausgewogen und vielfältig*

- Saisonale Gerichte



*Regionale Küche*

- Kartoffeln vom Niederrhein
- Bunter Salat



*... und auf Wunsch*

Individuelle Sonderkost:

- Diätessen
- laktose- oder glutenfrei
- schweinefleischfrei oder vegetarisch

**Kennzeichnungspflichtige Zusatzstoffe:**

- |                              |                                     |
|------------------------------|-------------------------------------|
| 1 = mit Konservierungsstoff  | 6 = enthält eine Phenylalaninquelle |
| 2 = mit Farbstoff            | 7 = geschwefelt                     |
| 3 = mit Antioxidationsmittel | 8 = gewachst                        |
| 4 = mit Phosphat             | 9 = koffeinhaltig                   |
| 5 = mit Süßungsmittel        |                                     |

**Kennzeichnungspflichtige Allergene:**

- |                |                              |                     |
|----------------|------------------------------|---------------------|
| Aa = Weizen    | F = Soja                     | Hg = Pistazien      |
| Ab = Roggen    | G = Milch (einschl. Laktose) | Hh = Macadonianüsse |
| Ac = Gerste    | Ha = Mandeln                 | I = Sellerie        |
| Ad = Hafer     | Hb = Haselnüsse              | J = Senf            |
| B = Krebstiere | Hc = Walnüsse                | K = Sesam           |
| C = Eier       | Hd = Cashewnüsse             | L = Schwefeldioxid  |
| D = Fisch      | He = Pekannüsse              | M = Lupinen         |
| E = Erdnüsse   | Hf = Paranüsse               | N = Weichtiere      |



[www.lebenshilfe-heinsberg.de](http://www.lebenshilfe-heinsberg.de)