



Speiseplan für März 2025

der ASB-Küche Bentwisch
Tel.: (03 82 08) 84 33 - 115/126



E-Mail: kundenzentrum@asb-kuestenkinder.de

	Menü 1	Menü 2
Montag 03.03.25	Eierragout (mit Erbsen u. Möhren) ^{a, a1, c, g, g1, o, FL} Salzkartoffeln Rotkohlrhokost Saisonales Obst	Hähnchenkeule ^{Ge} Möhren-Kohlrabigemüse ^{a, a1, g, g1} Salzkartoffeln Fitness-Salat (mit Gurken, Weißkohl u. Eisbergsalat) Saisonales Obst
Dienstag 04.03.25	Kochklops vom Kalb ^{a, a1, c, f, g, i, o, R} Kapernsauce ^{a, a1, g, g1} Salzkartoffeln Rote Beete Saisonales Obst	Kaiserschmarrn ^{a, a1, c, f, g, h, h2, h3, h7, i, FL} Pflaumensauce Möhren-Apfel-Rohkost ³ Saisonales Obst
Mittwoch 05.03.25	Tomatensauce ^{a, a1} Gabelspaghetti ^{a, a1} Möhrenrohkost Mangoquarkspeise ^{g, g1}	Schweinebraten ^S Apfelrotkohl ³ Salzkartoffeln Weißkohl-Gurken-Salat Mangoquarkspeise ^{g, g1}
Donnerstag 06.03.25	Wildlachsfilet paniert ^{a, a1, d, Fi} Spinat ^{a, a1, g, g1} Salzkartoffeln Chinakohlrhokost Magermilchjoghurt mit Blaubeeren ^{g, g1}	Ei ^{c, FL} Süß-Saure-Sauce ^{a, a1, g, g1} Kartoffelpüree ^{g, g1, 3} Vierjahreszeiten-Salat (mit Weißkohl, Möhren, Gurken, Paprika u. Radieschen) Magermilchjoghurt mit Blaubeeren ^{g, g1}
Freitag 07.03.25	Grüner Erbseneintopf (mit Sellerie, Möhren u. Kartoffeln) ^{i, FL} Weizenvollkornbrot ^{a, a1} Gemischter Salat (mit Blattsalaten, Gurke u. Mais) Saisonales Obst	Currywurst ^{g, i, o, Ge, RS, 2, 3, 9} hausgemachte Currysauce ^{a, a1, f, 3} Kartoffelpüree ^{g, g1, 3} Gemischter Salat (mit Blattsalaten, Gurke u. Mais) Saisonales Obst
Montag 10.03.25	Gemüseburger paniert (mit Kartoffeln, Karotten u. Brokkoli) ^{a, a1, c, g, g1, FL} Tomatensauce ^{a, a1} Vollkornnudeln ^{a, a1} Weißkohl-Mais-Salat Saisonales Obst	Käse-Lauch-Suppe mit Hackfleisch ^{a, a1, g, g1, RS} Weizenvollkornbrot ^{a, a1} Gurkensalat Saisonales Obst
Dienstag 11.03.25	Gebratenes Seelachsfilet ^{d, Fi} Süß-Saure-Sauce ^{a, a1, g, g1} Salzkartoffeln Chinakohl-Mandarinen-Salat Vanillequarkspeise ^{g, g1}	Gemüse-Kokos-Pfanne (mit Karotten, Paprika u. Brokkoli) ^{FL} Langkornreis Rote Beete Vanillequarkspeise ^{g, g1}
Mittwoch 12.03.25	Milchreis ^{g, g1, FL} Erdbeeren Gurkenstückchen Saisonales Obst	Putenbrust gebraten ^{Ge, 14} Sauce Hollandaise ^{c, g, g1} Blumenkohl ^{g, g1} Salzkartoffeln Rotkohl-Weißkohl-Rohkost Saisonales Obst

(a) Glutenhaltiges Getreide und -erzeugnisse, (a1) Weizen und Weizenerzeugnisse, (a2) Roggen und Roggenerzeugnisse, (c) Eier und -erzeugnisse, (d) Fisch und -erzeugnisse, (f) Soja und -erzeugnisse, (g) Milch und -erzeugnisse, (g1) Laktose, (h) Schalenfrüchte und -erzeugnisse, (h1) Mandeln und Mandelerzeugnisse, (h2) Haselnüsse und Haselnusserzeugnisse, (h3) Walnüsse und Walnusserzeugnisse, (h7) Pistazien und Pistazienerzeugnisse, (i) Sellerie und -erzeugnisse, (k) Sesamsamen und -erzeugnisse, (o) Senf und -erzeugnisse, (Fi) Fisch, (S) Schweinefleisch, (FL) fleischlos, (Ge) Geflügel, (R) Rindfleisch, (RS) Rind- u. Schweinefleisch (2) mit Konservierungsstoff, (3) mit Antioxidationsmittel, (5) mit Süßungsmittel, (9) mit Phosphat, (14) mit Molkenpulver, (16) unter Verwendung von Milch, (17) unter Verwendung von Sahne



Speiseplan für März 2025

der ASB-Küche Bentwisch
Tel.: (03 82 08) 84 33 - 115/126



E-Mail: kundenzentrum@asb-kuestenkinder.de

	Menü 1	Menü 2
Donnerstag 13.03.25	Hähnchenunterschenkel ^{a, a1, Ge} Erbsengemüse ^{a, a1, g, g1} Salzkartoffeln Spitzkohl-Mais-Salat Schokopudding ^{g, g1}	Käsespätzle ^{a, a1, c, f, g, g1, o, FL} Röstzwiebeln ^{a, a1} Tomatensalat Schokopudding ^{g, g1}
Freitag 14.03.25	Brühdudeln (mit Karotten, Porree u. Bohnen) ^{a, a1, i, FL} Mischbrot ^{a, a1, a2} Hansamix-Salat (Eisbergsalat, Möhre, Radieschen, Gurke, Radicchio) Saisonales Obst	Hähnchenbruststreifen ^{Ge} Sour Creme ^{g, g1} Ofenkartoffel Hansamix-Salat (Eisbergsalat, Möhre, Radieschen, Gurke, Radicchio) Saisonales Obst
Montag 17.03.25	Blumenkohlbratling paniert ^{a, a1, c, g, g1, FL} Rahmsauce ^{a, a1, g, g1} Salzkartoffeln Möhrenrohkost Saisonales Obst	Soljanka ^{S, 2, 3, 5, 9} Brötchen ^{a, a1, k} Weißkohlrohkost Saisonales Obst
Dienstag 18.03.25	Hackfleisch "Bolognese" ^{a, a1, R} Gabelspaghetti ^{a, a1} Weißkohl-Gurken-Salat Zitronenquarkspeise ^{g, g1}	Germknödel mit Kirschfüllung ^{a, a1, a2, c, f, g, h, h1, FL, 2, 17} Vanillesauce ^{g, g1} Rote Beete Zitronenquarkspeise ^{g, g1}
Mittwoch 19.03.25	Rührei ^{c, g, g1, FL} Spinat ^{a, a1, g, g1} Kartoffelpüree ^{g, g1, 3} Grüne Bohnensalat Saisonales Obst	Back-Gouda paniert ^{a, a1, a2, g, g1, FL} Preiselbeeren Blattsalat Joghurtdressing ^{g, g1} Saisonales Obst
Donnerstag 20.03.25	Wildlachs in Tomaten-Kokos-Sauce ^{d, Fi} Langkornreis Rotkohlrohkost Magermilchjoghurt mit Schokoraspeln ^{g, g1}	Schmorkohl mit gemischten Hackfleisch ^{a, a1, g, g1, RS} Salzkartoffeln Hansamix-Salat (Eisbergsalat, Möhre, Radieschen, Gurke, Radicchio) Magermilchjoghurt mit Schokoraspeln ^{g, g1}
Freitag 21.03.25	Linseneintopf (mit Kartoffeln, Möhre u. Sellerie) ^{i, FL} Weizenvollkornbrot ^{a, a1} Pommernsalat (mit Weißkohl, Endivie, Radiccio u. Chinakohl) Saisonales Obst	Kasselerbraten mit Bratensauce ^{a, a1, i, o, S, 2, 3} Sauerkraut ^{S, 3} Salzkartoffeln Pommernsalat (mit Weißkohl, Endivie, Radiccio u. Chinakohl) Saisonales Obst
Montag 24.03.25	Brokkoli-Frischkäse-Sauce ^{a, a1, g, g1} Vollkornnudeln ^{a, a1} Rote Beete Saisonales Obst	Bratwurst ^{Ge} Erbsenrahm ^{a, a1, g, g1} Salzkartoffeln Spitzkohl-Ananas-Salat Saisonales Obst

(a) Glutenhaltiges Getreide und -erzeugnisse, (a1) Weizen und Weizenerzeugnisse, (a2) Roggen und Roggenerzeugnisse, (c) Eier und -erzeugnisse, (d) Fisch und -erzeugnisse, (f) Soja und -erzeugnisse, (g) Milch und -erzeugnisse, (g1) Laktose, (h) Schalenfrüchte und -erzeugnisse, (h1) Mandeln und Mandelerzeugnisse, (h2) Haselnüsse und Haselnusserzeugnisse, (h3) Walnüsse und Walnusserzeugnisse, (h7) Pistazien und Pistazienerzeugnisse, (i) Sellerie und -erzeugnisse, (k) Sesamsamen und -erzeugnisse, (o) Senf und -erzeugnisse, (Fi) Fisch, (S) Schweinefleisch, (FL) fleischlos, (Ge) Geflügel, (R) Rindfleisch, (RS) Rind- u. Schweinefleisch (2) mit Konservierungsstoff, (3) mit Antioxidationsmittel, (5) mit Süßungsmittel, (9) mit Phosphat, (14) mit Molkenpulver, (16) unter Verwendung von Milch, (17) unter Verwendung von Sahne



Speiseplan für März 2025

der ASB-Küche Bentwisch
Tel.: (03 82 08) 84 33 - 115/126



E-Mail: kundenzentrum@asb-kuestenkinder.de

	Menü 1	Menü 2
Dienstag 25.03.25	Seelachsstäbchen paniert ^{a, a1, d, Fi} Pastinaken-Möhrengemüse ^{a, a1, g, g1} Salzkartoffeln Gurkensalat Magermilchjoghurt mit Aprikose ^{g, g1, 3}	Asia-Pfanne mit süß-saurer Sauce (mit Mie-Nudeln, Ananas u. Möhren) ^{a, a1, c, f, FL, 16} wahlweise mit Hähnchenbruststreifen ^{Ge} Gartenmix-Salat (Gurke, Möhre, Rettich) Magermilchjoghurt mit Aprikose ^{g, g1, 3}
Mittwoch 26.03.25	Eierkuchen ^{a, a1, c, g, g1, FL} Apfelmus ³ oder Zimt und Zucker Möhrenstückchen Saisonales Obst	Schweinegeschnetzeltes "Gyros Art" ^{a, a1, g, g1, S} Langkornreis Paprika-Mais-Salat Saisonales Obst
Donnerstag 27.03.25	Frikassee vom Huhn (mit Möhren, Erbsen u. Spargel) ^{a, a1, g, g1, Ge} Langkornreis Rotkohlrohkost Waldbeerquarkspeise (mit Johannis-, Erd- u. Himbeeren) ^{g, g1}	Tomatensauce ^{a, a1} Spirelli ^{a, a1} Möhrenrohkost Waldbeerquarkspeise (mit Johannis-, Erd- u. Himbeeren) ^{g, g1}
Freitag 28.03.25	Kartoffelcremesuppe (mit Möhren, Sellerie u. Porree) ^{g, g1, i, FL} Weizenvollkornbrot ^{a, a1} Grüne Bohnensalat Saisonales Obst	Geflügel-Hackbällchen ^{a, a1, c, Ge} Rahmsauce ^{a, a1, g, g1} Preiselbeeren Salzkartoffeln Grüne Bohnensalat Saisonales Obst
Montag 31.03.25	Ei ^{c, FL} Senfsauce ^{a, a1, g, g1, o} Salzkartoffeln Rotkohlrohkost Saisonales Obst	Schweinegulasch ^{a, a1, S, 5} Salzkartoffeln Vitaminsalat (Weißkohl, Möhre, Apfel) ³ Saisonales Obst

(a) Glutenhaltiges Getreide und -erzeugnisse, (a1) Weizen und Weizenerzeugnisse, (a2) Roggen und Roggenerzeugnisse, (c) Eier und -erzeugnisse, (d) Fisch und -erzeugnisse, (f) Soja und -erzeugnisse, (g) Milch und -erzeugnisse, (g1) Laktose, (h) Schalenfrüchte und -erzeugnisse, (h1) Mandeln und Mandelerzeugnisse, (h2) Haselnüsse und Haselnusserzeugnisse, (h3) Walnüsse und Walnusserzeugnisse, (h7) Pistazien und Pistazienerzeugnisse, (i) Sellerie und -erzeugnisse, (k) Sesamsamen und -erzeugnisse, (o) Senf und -erzeugnisse, (Fi) Fisch, (S) Schweinefleisch, (FL) fleischlos, (Ge) Geflügel, (R) Rindfleisch, (RS) Rind- u. Schweinefleisch (2) mit Konservierungsstoff, (3) mit Antioxidationsmittel, (5) mit Süßungsmittel, (9) mit Phosphat, (14) mit Molkenpulver, (16) unter Verwendung von Milch, (17) unter Verwendung von Sahne