



Vorname: _____

Nachname: _____

Speiseplan für EAR - März 2025der ASB-Küche Bentwisch
www.asb-kuestenkinder.de

Küche Tel: 0381 44027326 Kundenzentrum Tel: 038208 8433-115/126

Alle Gerichte inkl. Dessert/
Obst und Rohkostsalat

	Menü 1		Menü 2		Menü 3	
Montag 03.03.25	Eierragout (mit Erbsen u. Möhren) ^{a, a1, c, g, g1, o, FL} Salzkartoffeln	<input type="radio"/>	Hähnchenkeule ^{Ge} Möhren-Kohlrabigemüse ^{a, a1, g, g1} Salzkartoffeln	<input type="radio"/>	paniertes Kotelett ^{a, a1, S} Rahmchampignons ^{a, a1, g, g1} Salzkartoffeln	<input type="radio"/>
Dienstag 04.03.25	Kochklops vom Kalb ^{a, a1, c, f, g, i, o, R} Kapernsauce ^{a, a1, g, g1} Salzkartoffeln	<input type="radio"/>	Kaiserschmarrn ^{a, a1, c, f, g, h, h2, h3, h7, i, FL} Pflaumensauce	<input type="radio"/>	Geflügelfrikadelle ^{a, a1, c, g, k, o, Ge} Rosenkohl in Rahm ^{a, a1, g, g1} Salzkartoffeln	<input type="radio"/>
Mittwoch 05.03.25	Tomatensauce ^{a, a1} Gabelspaghetti ^{a, a1}	<input type="radio"/>	Schweinebraten ^S Apfelrotkohl ³ Salzkartoffeln	<input type="radio"/>	Matjesfilets ^{d, g, g1, Fi, 2} Dillschmand ^{g, g1} Petersilienkartoffeln	<input type="radio"/>
Donnerstag 06.03.25	Wildlachsfilet paniert ^{a, a1, d, Fi} Spinat ^{a, a1, g, g1} Salzkartoffeln	<input type="radio"/>	Ei ^{c, FL} Süß-Saure-Sauce ^{a, a1, g, g1} Kartoffelpüree ^{g, g1, 3}	<input type="radio"/>	Rindersauerbraten mit Bratensauce ^{a, a1, i, o, R} Buttererbsen ^{g, g1} Salzkartoffeln	<input type="radio"/>
Freitag 07.03.25	Grüner Erbseneintopf (mit Sellerie, Möhren u. Kartoffeln) ^{i, FL} Weizenvollkornbrot ^{a, a1}	<input type="radio"/>	Currywurst ^{g, i, o, Ge, RS, 2, 3, 9} hausgemachte Currysauce ^{a, a1, f, 3} Kartoffelpüree ^{g, g1, 3}	<input type="radio"/>	Geflügel-Leber ^{a, a1, Ge} Apfel-Zwiebel-Fett ³ Kartoffelstampf ^{g, g1}	<input type="radio"/>
Montag 10.03.25	Gemüseburger paniert (mit Kartoffeln, Karotten u. Brokkoli) ^{a, a1, c, g, g1, FL} Tomatensauce ^{a, a1} Vollkornnudeln ^{a, a1}	<input type="radio"/>	Käse-Lauch-Suppe mit Hackfleisch ^{a, a1, g, g1, RS} Weizenvollkornbrot ^{a, a1}	<input type="radio"/>	Schaschlikpfanne ^{i, S, 2, 3, 5} Salzkartoffeln	<input type="radio"/>
Dienstag 11.03.25	Gebratenes Seelachsfilet ^{d, Fi} Süß-Saure-Sauce ^{a, a1, g, g1} Salzkartoffeln	<input type="radio"/>	Gemüse-Kokos-Pfanne (mit Karotten, Paprika u. Brokkoli) ^{FL} Langkornreis	<input type="radio"/>	Senfbraten mit Bratensauce ^{a, a1, i, o, S} Buttererbsen ^{g, g1} Salzkartoffeln	<input type="radio"/>
Mittwoch 12.03.25	Milchreis ^{g, g1, FL} Erdbeeren	<input type="radio"/>	Putenbrust gebraten ^{Ge, 14} Sauce Hollandaise ^{c, g, g1} Blumenkohl ^{g, g1} Salzkartoffeln	<input type="radio"/>	Rinderroulade ^{a, a1, a3, f, g, i, o, RS, 2, 3, 9} Bratensauce ^{a, a1, i, o} Rotkohl Salzkartoffeln	<input type="radio"/>
Donnerstag 13.03.25	Hähnchenunterschenkel ^{a, a1, Ge} Erbsengemüse ^{a, a1, g, g1} Salzkartoffeln	<input type="radio"/>	Käsespätzle ^{a, a1, c, f, g, g1, o, FL} Röstzwiebeln ^{a, a1}	<input type="radio"/>	Hackfleischstippe (mit Paprika u. Gewürzgurken) ^{RS, 5} Salzkartoffeln	<input type="radio"/>



Speiseplan für EAR - März 2025

der ASB-Küche Bentwisch
www.asb-kuestenkinder.de

Küche Tel: 0381 44027326 Kundenzentrum Tel: 038208 8433-115/126

Alle Gerichte inkl. Dessert/
Obst und Rohkostsalat

	Menü 1		Menü 2		Menü 3	
Freitag 14.03.25	Brühnudeln (mit Karotten, Porree u. Bohnen) ^{a, a1, i, FL} Mischbrot ^{a, a1, a2}	<input type="radio"/>	Hähnchenbruststreifen ^{Ge} Sour Creme ^{g, g1} Ofenkartoffel	<input type="radio"/>	Geschmorte Rippchen ^{a, a1, a3, f, g, i, o, S, 9} Ratatouille Rosmarinkartoffeln	<input type="radio"/>
Montag 17.03.25	Blumenkohlbratling paniert ^{a, a1, c, g, g1, FL} Rahmsauce ^{a, a1, g, g1} Salzkartoffeln	<input type="radio"/>	Soljanka ^{S, 2, 3, 5, 9} Brötchen ^{a, a1, k}	<input type="radio"/>	Halbes Hähnchen ^{Ge} Béchamelkartoffeln mit Speck ^{a, a1, g, g1, i, S, 2, 3}	<input type="radio"/>
Dienstag 18.03.25	Hackfleisch "Bolognese" ^{a, a1, R} Gabelspaghetti ^{a, a1}	<input type="radio"/>	Germknödel mit Kirschfüllung ^{a, a1, a2, c, f, g, h, h1, FL, 2, 17} Vanillesauce ^{g, g1}	<input type="radio"/>	Rindergulasch ^{a, a1, R, 5} Salzkartoffeln	<input type="radio"/>
Mittwoch 19.03.25	Rührei ^{c, g, g1, FL} Spinat ^{a, a1, g, g1} Kartoffelpüree ^{g, g1, 3}	<input type="radio"/>	Back-Gouda paniert ^{a, a1, a2, g, g1, FL} Preiselbeeren Blattsalat Joghurdressing ^{g, g1}	<input type="radio"/>	Schollenfilet paniert ^{a, a1, d, Fi} Speckstippe ^{g, g1, S, 2, 3} Kartoffelstampf ^{g, g1}	<input type="radio"/>
Donnerstag 20.03.25	Wildlachs in Tomaten-Kokos-Sauce ^{d, Fi} Langkornreis	<input type="radio"/>	Schmorkohl mit gemischten Hackfleisch ^{a, a1, g, g1, RS} Salzkartoffeln	<input type="radio"/>	Kloppschinken ^{a, a1, c, g, g1, S, 2} Bohngemüse ^{a, a1, g, g1} Salzkartoffeln	<input type="radio"/>
Freitag 21.03.25	Linseneintopf (mit Kartoffeln, Möhre u. Sellerie) ^{i, FL} Weizenvollkornbrot ^{a, a1}	<input type="radio"/>	Kasselerbraten mit Bratensauce ^{a, a1, i, o, S, 2, 3} Sauerkraut ^{S, 3} Salzkartoffeln	<input type="radio"/>	Hähnchen "Cordon bleu" ^{a, a1, c, g, i, k, o, Ge, 2, 3, 9, 14} Kohlrabigemüse ^{a, a1, g, g1} Salzkartoffeln	<input type="radio"/>
Montag 24.03.25	Brokkoli-Frischkäse-Sauce ^{a, a1, g, g1} Vollkornnudeln ^{a, a1}	<input type="radio"/>	Bratwurst ^{Ge} Erbсенrahm ^{a, a1, g, g1} Salzkartoffeln	<input type="radio"/>	Hackbraten ^{a, a1, c, i, o, S, 9} Blumenkohl Gemüse ^{a, a1, g, g1} Salzkartoffeln	<input type="radio"/>
Dienstag 25.03.25	Seelachsstäbchen paniert ^{a, a1, d, Fi} Pastinaken-Möhrengemüse ^{a, a1, g, g1} Salzkartoffeln	<input type="radio"/>	Asia-Pfanne mit süß-saurer Sauce (mit Mie-Nudeln, Ananas u. Möhren) ^{a, a1, c, f, FL, 16} wahlweise mit Hähnchenbruststreifen ^{Ge}	<input type="radio"/>	Schweineschnitzel ^{a, a1, c, g, i, k, o, S} Rahmchampignons ^{a, a1, g, g1} Bratkartoffeln ^{i, o, S, 2, 3}	<input type="radio"/>

(a) Glutenhaltiges Getreide und -erzeugnisse, (a1) Weizen und Weizenerzeugnisse, (a2) Roggen und Roggenerzeugnisse, (a3) Gerste und Gersteerzeugnisse, (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, (6c) mit Zuckerarten und Süßungsmitteln, (9) mit Phosphat, (14) mit Molkenpulver, (16) unter Verwendung von Milch, (17) unter Verwendung von Sahne



Vorname: _____

Nachname: _____

Speiseplan für EAR - März 2025

der ASB-Küche Bentwisch

www.asb-kuestenkinder.de

Küche Tel: 0381 44027326 Kundenzentrum Tel: 038208 8433-115/126

Alle Gerichte inkl. Dessert/
Obst und Rohkostsalat

	Menü 1		Menü 2		Menü 3	
Mittwoch 26.03.25	Eierkuchen ^{a, a1, c, g, g1, FL} Apfelmus ³ oder Zimt und Zucker	<input type="radio"/>	Schweinegeschnetzeltes "Gyros Art" ^{a, a1, g, g1, S} Langkornreis	<input type="radio"/>	Brathering "sauer eingelegt" ^{a, a1, d, Fi, 6c} Kartoffelsalat ^{a, a1, c, g, g1, o, 5}	<input type="radio"/>
Donnerstag 27.03.25	Frikassee vom Huhn (mit Möhren, Erbsen u. Spargel) ^{a, a1, g, g1, Ge} Langkornreis	<input type="radio"/>	Tomatensauce ^{a, a1} Spirelli ^{a, a1}	<input type="radio"/>	Kammsteak ^S Schmorzwiebeln Kartoffelpüree ^{g, g1, 3}	<input type="radio"/>
Freitag 28.03.25	Kartoffelcremesuppe (mit Möhren, Sellerie u. Porree) ^{g, g1, i, FL} Weizenvollkornbrot ^{a, a1}	<input type="radio"/>	Geflügel-Hackbällchen ^{a, a1, c, Ge} Rahmsauce ^{a, a1, g, g1} Preiselbeeren Salzkartoffeln	<input type="radio"/>	Kohlroulade ^{a, a1, c, f, g, i, o, S} Specksauce mit Kohl ^{a, a1, S, 2, 3} Salzkartoffeln	<input type="radio"/>
Montag 31.03.25	Ei ^{c, FL} Senfsauce ^{a, a1, g, g1, o} Salzkartoffeln	<input type="radio"/>	Schweinegulasch ^{a, a1, S, 5} Salzkartoffeln	<input type="radio"/>	Grütwurst ^{a, a3, o, S, 2, 3, 9} Sauerkraut ^{S, 3} Salzkartoffeln	<input type="radio"/>