



Ihr Speiseplan von der Nachbarschaftshilfe Haar

Guten Appetit



Name: _____

KW 11 vom 09.03. – 15.03.2026

Datum	MENÜ 1	MENÜ 2
Montag, 09.03.	☐ Maultaschensuppe A,D1,J Überbackene Hackfleisch-ravioli mit Gemüse und Bechamel A,D1,J,S Beeren-Quarkcreme G,GL	☐ Maultaschensuppe A,D1,J Käsespätzle mit Röstzwiebeln, dazu Gurkensalat A,D1,G,GL Beeren-Quarkcreme G,GL
Dienstag, 10.03.	☐ Selleriecremesuppe G,GL,J Pasta mit kleinen Garnelen, Zitronensoße und Kirschtomaten A,D1,G,GL,J,G Süßes Gebäck A,D1,G,GL,H1	☐ Selleriecremesuppe G,GL,J Spaghetti al Norma mit Tomaten-Auberginensauce 1,5,17,A,D1,G,GL,S Süßes Gebäck A,D1,G,GL,H1
Mittwoch, 11.03.	☐ Bohneneintopf J Wiener Würstchen mit Linsenragout, Wurzelgemüse und Spätzle A,D1,G,GL,J Zwetschgenkompott	☐ Bohneneintopf J Strudelvariation mit Beerenkompott A,D1,G,GL Zwetschgenkompott
Donnerstag, 12.03.	☐ Pfannkuchensuppe A,D1,G,J Schweinegeschnetzeltes in Rahmsauce mit Spätzle und Erbsen-Karotten-Gemüse A,S Obstsalat	☐ Pfannkuchensuppe A,D1,G,J Gnocchi al forno mit Brokkoli in Pesto-Rahm A,G,GL Obstsalat
Freitag, 13.03.	☐ Rote-Beete-Eintopf D1,J Seelachsfilet mit Weißweinsauce, Spinat und Kartoffeln C,G,GL,J Blechkuchen A,D1,G,GL,H	☐ Rote-Beete-Eintopf D1,J Gemüseauflauf mit Tomatensauce und Kartoffeln D1,G,GL,J Blechkuchen A,D1,G,GL,H
Samstag, 14.03.	☐ Kartoffel-Lauch-Cremesuppe G,GL Entengröstl mit Knödel und Bayrisch Kraut GL,G Zitronen-Sahnerolle A,D1,G,GL	☐ Kartoffel-Lauch-Cremesuppe G,GL Buchteln mit Zwetschgenkompott A,D1,G,GL Zitronen-Sahnerolle A,D1,G,GL
Sonntag, 15.03.	☐ Blumenkohlsuppe G,GL Rindergeschnetzeltes in Rahmsauce mit Reis und Karotten A,G,GL,J,R Früchtequark G,GL	☐ Blumenkohlsuppe G,GL Schlutzkrapfen mit Käsesauce und Gemüse A,D1,G,GL,J Früchtequark G,GL

Abweichungen der Beilagenkomponenten können saisonbedingt vorkommen. Allergene und Zusatzstoffe s. Rückseite

Bestellungen bitte bis Mittwoch, 04.03.2026

den Fahrer*innen mitgeben oder per E-Mail an essen@nbh-haar.de

Name	Listenname	Kürzel	Allergen
Senf / Senferzeugnisse	Senf	K	X
Sellerie / Sellerieerzeugnisse	Sellerie	J	X
Schwefeldioxid / Sulfite	Schwefel	I	X
Schalenfrüchte	Schalenfrü	H	X
Laktose	Laktose	GL	X
Milch / Milcherzeugnisse	Milch	G	X
Lupine / Lupinenerzeugnisse	Lupine	F	X
Krebstiere / Krebstiererzeugnisse	Crustacea	E	X
Glutenhaltige Getreide	Gluten	D	X
Fisch / Fischerzeugnisse	Fisch	C	X
Erdnüsse / Erdnusserzeugnisse	Erdnüsse	B	X
Eier / Eierzeugnisse	Eier	A	X
Allergenfrei	AA AllFrei		X
alkoholhaltig	alc	alc	
eine Phenylalaninquelle	18 Phenyla	18	
Phosphat	17 Phospha	17	
Nitrat	16 Nitrat	16	
gewachst	15 gewachs	15	
geschwärzt	14 geschwä	14	
Chinin	13 Chin	13	
Koffein	12 Koff	12	
geschwefelt	11 geschwe	11	
Verdickungsmittel	10 Verdick	10	
Süßungsmittel	9 Süßung	9	
Säuerungsmittel	8 Säuerung	8	
Stabilisatoren	7 Stabilis	7	
Nitritpökelsalz	6 Nitritp	6	
Konservierungsstoffe	5 Konser	5	
Geschmacksverstärker	4 Geschm	4	
Farbstoff	3 Farbst	3	
Emulgatoren	2 Emulg.	2	
Antioxidationsmittel	1 Antiox	1	
Deklarationsfrei	0 Dfrei		
Geflügel	G Geflügel		
Schweinefleisch	S Schwein	S	
Rindfleisch	R Rind	R	
Vegan	vegan		
Vegetarisch	vegi		
Andere tierische Produkte	Tierisches		
FleischWurst	FleischWur		
Sesam / Sesamerzeugnisse	Sesam	L	X
Soja / Sojaerzeugnisse	Soja	M	X
Weichtiere / Weichtiererzeugnisse	Mollusca	N	X