



Ihr Speiseplan von der Nachbarschaftshilfe Haar

Guten Appetit



Name: _____

KW 12 vom 16.03. – 22.03.2026

Datum	MENÜ 1	MENÜ 2
Montag, 16.03.	Kürbiscremesuppe (Lagerkürbis mit Ingwer) J,G ☐ Schweinegeschnetzeltes mit Spätzle G,D,A Heidelbeercreme G	Kürbiscremesuppe (Lagerkürbis mit Ingwer) J,G ☐ Käsespätzle mit Röstzwiebeln G,D,A Heidelbeercreme G
Dienstag, 17.03.	Kartoffel-Lauch-Suppe J ☐ Frikadellen mit Rahmkohlrabi & Salzkartoffeln D,G,A Apfelkuchen G,D,A	Kartoffel-Lauch-Suppe J ☐ Gemüselasagne mit Spinat & Ricotta D,G,A Apfelkuchen G,D,A
Mittwoch, 18.03.	Karotten-Ingwer-Suppe J ☐ Kohl-Hack-Pfanne mit Kartoffeln J Pfirsischcreme G	Karotten-Ingwer-Suppe J ☐ Germknödel mit Vanillesoße D,G,A Pfirsischcreme G
Donnerstag, 19.03.	Pastinakencremesuppe mit Apfel J,G ☐ Gyros (Schwein) mit Reis und Krautsalat D Rhabarberkuchen G,D,A	Pastinakencremesuppe mit Apfel J,G ☐ Spinatknödel mit brauner Butter & Parmesan G,D,A Rhabarberkuchen G,D,A
Freitag, 20.03.	Selleriecremesuppe (Knollensellerie) J,G ☐ Matjesfilet in Hausfrauensauce mit Salzkartoffeln G,C Mandarinen-Joghurt G	Selleriecremesuppe (Knollensellerie) J,G ☐ Pilzrisotto mit gebratenen Champignons G,D Mandarinen-Joghurt G
Samstag, 21.03.	Rote-Beete-Suppe mit Meerrettich J ☐ Gefüllte Paprika mit Hackfleisch & Tomatensauce A,D Zitronenkuchen G,D,A	Rote-Beete-Suppe mit Meerrettich J ☐ Topfenpalatschinken (gefüllte Pfannkuchen) G,D,A A,D1,G,GL Zitronenkuchen G,D,A
Sonntag, 22.03.	Wirsing-Eintopf mit Kartoffeln J ☐ Hähnchenschenkel mit Ofenkartoffeln & Krautsalat J Panna cotta mit Fruchtspiegel D	Wirsing-Eintopf mit Kartoffeln J ☐ Linsenbratlinge mit Rahmwirsing J Panna cotta mit Fruchtspiegel D

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

Bestellungen bitte bis Mittwoch, 11.03.2026

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