



Ihr Speiseplan von der Nachbarschaftshilfe Haar

Guten Appetit



Name: _____

KW 13 vom 23.03. – 29.03.2026

Datum	MENÜ 1	MENÜ 2
Montag, 23.03.	☐ Weißkohl-Kartoffel-Eintopf J Hähnchenbrust auf Curry- gemüse mit Kartoffelpüree G Marmorkuchen mit Schmand G,D,A	☐ Weißkohl-Kartoffel-Eintopf J Vegetarische Kohlrouladen mit Kartoffelpüree G Marmorkuchen mit Schmand G,D,A
Dienstag, 24.03.	☐ Linsensuppe mit Wurzelgemüse J Bolognese mit Spaghetti J,D Erdbeerjoghurt G	☐ Linsensuppe mit Wurzelgemüse J Ofengemüse (Wurzelgemüse) mit Kartoffeln & Kräuterquark J,G Erdbeerjoghurt G
Mittwoch, 25.03.	☐ Rosenkohlcremesuppe J,G Hähnchengeschnetzeltes in Rahmsoße mit Reis G,D Kirschkompott	☐ Rosenkohlcremesuppe J,G Milchreis mit Zimt & Zucker G,D Kirschkompott
Donnerstag, 26.03.	☐ Graupeneintopf mit Suppengemüse J,D Schweinegulasch mit Nudeln Donauwelle	☐ Graupeneintopf mit Suppengemüse J,D Kartoffelgratin mit Wintergemüse Donauwelle
Freitag, 27.03.	☐ Kichererbsen-Eintopf mit Tomate & Kreuzkümmel J Seelachsfilet paniert mit Kartoffelsalat G,D,C Mascarponecreme mit Frucht- spiegel G	☐ Kichererbsen-Eintopf mit Tomate & Kreuzkümmel J Gefüllte Paprika mit Couscous & Feta G,D Mascarponecreme mit Frucht- spiegel G
Samstag, 28.03.	☐ Champignonsuppe J,G Gefüllte Paprika mit Hackfleisch & Tomatensauce D,A Streuselkuchen mit Vanillesoße G,D,A	☐ Champignonsuppe J,G Kaiserschmarrn mit Apfelmus G,D,A Streuselkuchen mit Vanillesoße G,D,A
Sonntag, 29.03.	☐ Steckrübeneintopf J Schweinebraten (Schulter) mit Knödel & Blaukraut J,D,A Mangokompott mit Vanillecreme G	☐ Steckrübeneintopf J Gnocchi in Salbeibutter mit Ofengemüse J,D,A Mangokompott mit Vanillecreme G

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

Bestellungen bitte bis Mittwoch, 18.03.2026

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