



Ihr Speiseplan von der Nachbarschaftshilfe Haar

Guten Appetit



Name: _____

KW 4 vom 19.01. - 25.01.2026

Datum	MENÜ 1	MENÜ 2
Montag, 19.01.	<input type="radio"/> Tomatensuppe J Leberkäse mit Bratkartoffeln und Rahmspinat 1,4,5,17,G,GL,S Mini Donuts A,D1,G,GL	<input type="radio"/> Tomatensuppe J Bunte Nudelpfanne mit Pilzen, Tomaten und Estragonsoße A,D1,G,GL Mini Donuts A,D1,G,GL
Dienstag, 20.01.	<input type="radio"/> Nudelsuppe A,D1,J Überbackene Hackfleisch-ravioli mit Gemüse und Bechamelsoße A,D1,J,S Streuselkuchen	<input type="radio"/> Nudelsuppe A,D1,J Pilzravioli mit gegrillter Paprika und Tomatensoße A,D1,G,GL,J Streuselkuchen
Mittwoch, 21.01.	<input type="radio"/> Kartoffelsuppe G,GL,J Bulette mit Buttererbsen, Kartoffelpüree und Rahmsoße A,D1,G,GL,J Obstsalat	<input type="radio"/> Kartoffelsuppe G,GL,J Spinatspätzle mit Gemüse und Bergkäse A,D1,G,GL,J Obstsalat
Donnerstag, 22.01.	<input type="radio"/> Italienische Gemüsesuppe A,D1,H,J Chili con Carne mit Kräuterreis G,GL,S,R Blechkuchen A,D1,G,GL,H	<input type="radio"/> Italienische Gemüsesuppe A,D1,H,J Zwetschgenrahmstrudel mit Zimtsoße A,D1,G,GL,H Blechkuchen A,D1,G,GL,H
Freitag, 23.01.	<input type="radio"/> Karottencremesuppe G,GL Edelfischgulasch in Paprika-Zwiebelsoße mit Wildreis C,G,GL,J Heidelbeerquark G,GL	<input type="radio"/> Karottencremesuppe G,GL Mediterrane Schupfnudelpfanne mit Mozzarella und Tomatenrahm A,D1,G,GL,J Heidelbeerquark G,GL
Samstag, 24.01.	<input type="radio"/> Grießnockerlsuppe D1,J Debreziner mit Kraut und Kartoffeln G,GL,J,S Mini Berliner A,D1,G,GL	<input type="radio"/> Grießnockerlsuppe D1,J Bayrischer Kartoffeleintopf mit Spitzkraut und Majoran G,GL,J,S,R Mini Berliner A,D1,G,GL
Sonntag, 25.01.	<input type="radio"/> Kartoffel-Fenchel-Suppe G,GL,J Schweinekrustenbraten mit Kartoffelknödel und Bayrisch Kraut G,GL,S Mandarinenkuchen A,D1,G,GL	<input type="radio"/> Kartoffel-Fenchel-Suppe G,GL,J Asiatische Reismnudeln mit Wokgemüse und Sprossen in Teriyakisoße 4,9,A,D1,J,L,M Mandarinenkuchen A,D1,G,GL

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

Bestellungen bitte bis Mittwoch, 14.01.2026

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