



Ihr Speiseplan von der Nachbarschaftshilfe Haar

Guten Appetit



Name: _____

KW 45 vom 03.11. – 09.11.2025

Datum	MENÜ 1	MENÜ 2
Montag, 03.11.	☐ Maultaschensuppe A,D,J Szegediner Gulasch mit Reis und Kraut D,G,GL,S Beeren-Quarkcreme G,GL	☐ Maultaschensuppe A,D,J Käsespätzle mit Röstzwiebeln, dazu Gurkensalat A,D,G,GL Beeren-Quarkcreme G,GL
Dienstag, 04.11.	☐ Selleriecremesuppe G,GL,J Makkaroni-Wurst-Auflauf mit Petersiliensoße 6,A,D,G,GL,J,S Süßes Gebäck A,D,G,GL,H	☐ Selleriecremesuppe G,GL,J Spaghetti al Norma mit Tomaten-Auberginensoße 1,5,17,A,D,G,GL,S Süßes Gebäck A,D,G,GL,H
Mittwoch, 05.11.	☐ Bohneneintopf J Kleine Kalbsschnitzel mit Kartoffelecken A,D,G,GL,S Zwetschgenkompott	☐ Bohneneintopf J Grießauflauf mit Kirschragout D,G,G,J Zwetschgenkompott
Donnerstag, 06.11.	☐ Pfannkuchensuppe A,D,G,J Schweinegeschnetzeltes in Rahmsoße, mit Spätzle und Erbsen-Karottengemüse A,S Obstsalat	☐ Pfannkuchensuppe A,D,G,J Spinatspätzle mit Gemüse und Bergkäse A,D,G,GL,J Obstsalat
Freitag, 07.11.	☐ Rote-Beete-Eintopf D,J Seelachsfilet mit Weißweinsoße, Spinat und Kartoffeln C,G,GL,J Blechkuchen A,D,G,GL,H	☐ Rote-Beete-Eintopf D,J Ravioliauflauf mit Weißweinsoße und Gemüse alc,A,D,G,GL Blechkuchen A,D,G,GL,H
Samstag, 08.11.	☐ Kartoffel-Lauch-Cremesuppe G,GL Debreziner mit Kraut und Kartoffeln G,GL,J,S Kirschjoghurt G,GL	☐ Kartoffel-Lauch-Cremesuppe G,GL Kaiserschmarrn mit Apfelkompott 1,A,D,G,GL,H Kirschjoghurt G,GL
Sonntag, 09.11.	☐ Blumenkohlsuppe G,GL Kalbsrahmbraten mit bunten Karotten und Spätzle A,D,G,GL,J,R Früchtequark G,GL	☐ Blumenkohlsuppe G,GL Französisches Ofengemüse mit Rosmarinkartoffeln Früchtequark G,GL

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

Bestellungen bitte bis Mittwoch der Vorwoche

den Fahrer*innen mitgeben oder eine 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