



Ihr Speiseplan von der Nachbarschaftshilfe Haar

Guten Appetit



Name: _____

KW 46 (09.11. – 15.11.2026)

Datum	Menü 1	Menü 2
Montag 09.11.	☐ Karottencremesuppe (G) Bifteki mit Kartoffelstampf & Bohnen Gemüse (A,D,G) Vanillequark (G)	☐ Karottencremesuppe (G) Polenta Taler gebraten mit Schwarzwurzelgemüse in Rahm (G) Vanillequark (G)
Dienstag 10.11.	☐ Gemüse Eintopf mit bunten Gemüsewürfeln und Kartoffeln (J) Putenschnitzel paniert mit Preiselbeeren und Bratkartoffeln (A,D,G) Marmorkuchen (A,D,G)	☐ Gemüse Eintopf mit bunten Gemüsewürfeln und Kartoffeln (J) Ofenkartoffeln mit gebratenem Gemüse und Kräuterquark (G) Marmorkuchen (A,D,G)
Mittwoch 11.11.	☐ Brokkolicremesuppe Gebratene Garnelen in Curry-Gemüsesoße, dazu Penne (C,D,G) Erdbeerjoghurt (G)	☐ Brokkolicremesuppe Germknödel mit Vanillesoße (A,D,G) Erdbeerjoghurt (G)
Donnerstag 12.11.	☐ Kartoffelcremesuppe (G) Kalbsbraten mit Rahmschwammerl und Semmelknödel (A,D,G) Apfelkuchen (A,D,G)	☐ Kartoffelcremesuppe (G) Gefüllte Zucchini mit Kartoffelpüree und Tomatensoße (G,D) Apfelkuchen (A,D,G)
Freitag 13.11.	☐ Gemüse Eintopf mit bunten Gemüsewürfeln und Reis (J) Spaghetti Bolognese (D,J) Zitronencreme (G)	☐ Gemüse Eintopf mit bunten Gemüsewürfeln und Reis (J) Kartoffelgratin mit überbackenem Blumenkohl und Béchamelsauce (A,D,G) Zitronencreme (G)
Samstag 14.11.	☐ Selleriecremesuppe (J,G) Paprika gefüllt mit Hackfleisch und Reis (A,D) Fruchtjoghurt (G)	☐ Selleriecremesuppe (J,G) Topfenstrudel mit Mangokompott (A,D,G) Fruchtjoghurt (G)
Sonntag 15.11.	☐ Tomatencremesuppe (G) Schweinerücken-Steak, Pilzsoße und Bratkartoffeln (G) Panna Cotta (G)	☐ Tomatencremesuppe (G) Gnocchi mit mediterranem Gemüse (Paprika, Zucchini, Tomaten, rote Zwiebeln, Fenchel) (A,D) Panna Cotta (G)

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

Bestellungen bitte bis Mittwoch, 04.11.2026
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