

# MITTAGSMENÜPLAN

## 11.01. – 15.01.2021

Änderungen vorbehalten

# MAMAS KÜCHE

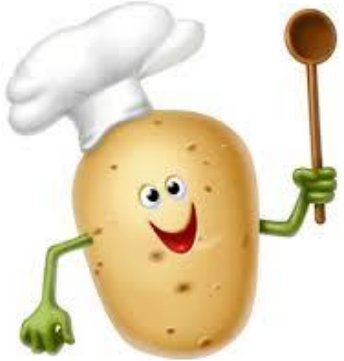
bewusst regional genießen

In Kooperation und mit finanzieller Unterstützung des



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Kürbiscremesuppe GL	Rindsuppe mit Nudeln GL,EI,SJ,SL	Klare Gemüsesuppe Kräutertropfteig SL,GL,EI	Legierte Grießsuppe GL,EI,SJ,SL	Klare Gemüsesuppe Sechskornnockerl GL,SJ,SC,SL,SE
Bröselnudeln Apfelmus GL,EI,SJ,MI	Hühnerschnitzel in Sesampanade Erbsencouscous Karottensalat GL,EI,SJ,MI,SE	Dinkelpizza (Schinken, Mais, Tomate, Käse) Chinakohlsalat S GL,MI	Vollkornspaghetti Bolognese grüner Salat S GL,EI,SJ,SL	Fischlaibchen Reis Buttergemüse GL,EI,SJ,MI

**S**=enthält Teile vom Schwein **V**=vegetarisch **A**=enthält Alkohol GL=Gluten, KR=Krebstiere, EI=Ei, FI=Fisch, ER=Erdnuss, SJ=Soja, MI=Milch, SC=Nüsse, SL=Sellerie, SF=Senf, SE=Sesam, SO=Sulfite, LU=Lupinen, WE=Weichtiere, PH=Aspartam enthält eine Phenylalaninquelle, MA=mehrw. Alkohole >10% kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken (Kleinbuchstaben für Spuren)



Wir tragen Verantwortung für unsere kleinen KundInnen und haben den Bio-Anteil im Speiseplan auf 25% erhöht.  
In Bio-Qualität liefern wir ab sofort:

- Milchprodukte
- Gemüse (Kartoffeln, Karotten, Sellerie, Zucchini, Zwiebel, Knoblauch)
- Obst (Äpfel und Birnen)
- Teigwaren



**MAMAS KÜCHE**  
Prinz Eugen Straße 7  
7400 Oberwart – 03352/35145  
[mamas.kueche@volkshilfe-bgld.at](mailto:mamas.kueche@volkshilfe-bgld.at)  
[www.volkshilfe-bgld.at/MamasKueche](http://www.volkshilfe-bgld.at/MamasKueche)