

Schmankerlküche



Wochenkarte vom 2.10. 6.10.2023

- Montag:**
- Pasta Bolognese Ox/Pute mit Reibkäse a,g,h,i
 - Frisches Obst
- Dienstag:** Tag der deutschen Einheit – Wir wünschen einen schönen Feiertag!
- Mittwoch:**
- Knabbergemüse mit Dip a,c,g,h
 - Schupfnudeln mit Apfelmus a,c,g
- Donnerstag:**
- Herzhaftes Kesselgulasch von der Putenoberkeule mit Reis a,g,h,i
 - Frisches Obst
- Freitag:**
- Hausgemachte Kartoffel-Käseküchlein mit Dip und Salat a,c,g,h
 - Ananasjoghurt g

Küchenfenster – „Sie dürfen uns über die Schulter schauen“

Gesundes mit Genuss essen – was hinter unserem Speiseplan steckt, aber nicht einzeln draufsteht.

Klassisches Gulasch

Zuerst bräunen wir Zwiebelwürfel, rösten Tomatenmark mit, löschen es mehrfach mit Brühe ab.

Dann kommen Paprika edelsüß, Kümmel, Knoblauch, Zitrone, Lorbeer und Majoran dazu, das gewürzte Fleisch und ausreichend Brühe, dass das Fleisch leicht bedeckt gar ziehen kann. Ganz langsam. So wird es super saftig. Die Soße bekommt den tollen Fleischgeschmack und das Fleisch zieht die Gewürze richtig ein.

Wir geben auch klein geschnittene Karotten, Paprika und Sellerie dazu. Bunter, ausgewogener, mit bissl weniger Fleisch trotzdem das Original. Als Beilage geht von Reis über Nudeln, Spätzle, Semmelknödel, Röstkartoffeln, Kartoffelbrei fast alles. Probieren Sie und variieren Sie!

Guten Appetit wünscht Küchenmeister Manfred Schmidmaier mit Team

Und emissionsfrei zu euch geliefert, mit unseren Elektrotransportern!

Bei Fragen und Anregungen erreichen Sie uns unter 08171-3879115 Mo-Fr 6.00-12.30 Uhr
Sowie info@schmankerlkueche.de Speiseplan online www.schmankerlkueche.de

Nachfolgen die Legende zu den kennzeichnungspflichtigen Allergenen: a-Glutenhaltiges Getreide b-Krebstiere c-Eier und daraus gewonnene Erzeugnisse d-Fisch e-Erdnüsse f-Soja g-Milch (einschließlich Laktose) s-Schalenfrüchte (d.h. Mandeln, Haselnuss, Walnuss, Kaschunuss, Pecannuss, Paranuss, Pistazie, Macadamia- oder Queenslandnuss) h-Sellerie i-Senf j-Sesam k-Schwefeldioxid und Sulfite l-Lupinen m-Weichtiere (wie Schnecken, Muscheln, Tintenfische)