



SPEISEPLAN LEICHT & FIT



 **ECKERT**
CATERING



06.01. - 12.01.2025

Heilige 3 Könige

KW 02	Montag 06.01.	Dienstag 07.01.	Mittwoch 08.01.	Donnerstag 09.01.	Freitag 10.01.	Samstag 11.01.	Sonntag 12.01.
Menü 1		Fruchtige Hähnchenpfanne mit Vollkornreis	Quinoaragout mit Pilzen, Spinat und Karottenwürfel	Kap - Seehechtfilet mit Dillsoße und Kartoffeln			
Gemüse		Brokkoli Schwarzwurzel	Zucchini Gemüsemais	Paprika Kohlrabi			

Kennzeichnungspflichtige Stoffe siehe Aushang

Änderungen vorbehalten



SPEISEPLAN LEICHT & FIT



ECKERT
CATERING



13.01. - 19.01.2025

KW 03	Montag 13.01.	Dienstag 14.01.	Mittwoch 15.01.	Donnerstag 16.01.	Freitag 17.01.	Samstag 18.01.	Sonntag 19.01.
Menü 1	Lauwarmer mediterraner Ofen - Gemüsesalat - vegetarisch o. mit Putenstreifen - Kartoffeln und Kräuterquark	Rotbarschfilet auf Currygemüse und Vollkornreis	Vegetarisches Gulasch in Thymiansoße mit Weizenbulgur	Hähnchenbrust auf fruchtigem Paprika - Buchweizen			
Gemüse	Blumenkohl Mischgemüse	Frischer Sellerie Rosenkohl	Erbsen Champignons	Gurkengemüse Spitzkohl			

Kennzeichnungspflichtige Stoffe siehe Aushang

Änderungen vorbehalten



SPEISEPLAN LEICHT & FIT



ECKERT
CATERING



20.01. - 26.01.2025

KW 04	Montag 20.01.	Dienstag 21.01.	Mittwoch 22.01.	Donnerstag 23.01.	Freitag 24.01.	Samstag 25.01.	Sonntag 26.01.
Menü 1	Rindergulasch mit Vollkornreis	Bunte Gemüsefritatta mit Zucchini und Karotte dazu Kartoffeln	Bowl mit oder ohne Kabeljau Fischfilet, Hirse, Salat, Gemüse, gerösteten Sonnenblumenkernen und Mangocurrysoße	Blumenkohl "Shakshuka" mit pochiertem Ei, Kartoffelwürfel und Quarkdip			
Gemüse	Rosenkohl Mischgemüse	Princessbohnen Kohlrabi	Gemüse	Junge Möhren Wirsing			

Kennzeichnungspflichtige Stoffe siehe Aushang

Änderungen vorbehalten



SPEISEPLAN LEICHT & FIT



ECKERT
CATERING



27.01. - 02.02.2025

KW 05	Montag 27.01.	Dienstag 28.01.	Mittwoch 29.01.	Donnerstag 30.01.	Freitag 31.01.	Samstag 01.02.	Sonntag 02.02.
Menü 1	Asiatischer Gemüsesud wahlweise mit Lachswürfel oder Tofuwürfel und Reismudeln	Hähnchenstreifen auf Quinoasalat mit Tomate, Salatgurke und geröstete Nüsse	Rinderhackfleisch - eintopf mit Vollkornbaguette	Kartoffeln mit frischem Gemüse und Paprikaquark			
Gemüse	Wokgemüse Sellerie	Zucchini Schwarzwurzel	Brokkoli Mischgemüse	Frisches Gemüse			

Kennzeichnungspflichtige Stoffe siehe Aushang

Änderungen vorbehalten