



# Zur alten Eiche.

Die Waldgaststätte im herrlichen Nieplitztal

[www.alte-eiche-frohnsdorf.de](http://www.alte-eiche-frohnsdorf.de)

Name: \_\_\_\_\_

Speiseplan von 01.10. bis 08.10.2021			Bitte Bestellmenge, mit oder ohne Fleisch wählen! Freitags süß oder herzhaft?		
			veggie	mit Fleisch	süß
Freitag	Quarkauflauf mit Heidelbeeren ODER Gemüsefrittata mit Joghurdip	3,7,9,10			
Montag	Käsespätzle mit Apfel, Schokomuffins	1Weizen,3,7,9			
Dienstag	Blumenkohl aus dem Ofen, gehacktem Ei, Brösel & Salzkartoffeln, Möhrensalat	1Weizen,3,7,9 10,12			
Mittwoch	Karotten - Tomatensuppe*, Croutons & Panna Cotta	1Weizen,7,9			
Donnerstag	Paprikarisotto aus Kochdinkel*, gebratene Hähnchenbrust (wahlweise), Gurken - Kohlrabisalat	1Dinkel,9,12			
Freitag	Vanillemilchreis mit Apfelkompott ODER Kartoffeltopf mit Mangold	7,9,10			

Speiseplan von 11.10. bis 15.10.2021			veggie	mit Fleisch	süß
Montag	Pasta mit Kürbisbolognese, Parmesan & Petersilienöl, Haferkekse	1Weizen,3,7 9,12			
Dienstag	Gefüllte Süßkartoffel mit Urkorn, Zucchini & Mangold, Blattsalat*	1Urkorn,9,10,1 2			
Mittwoch	Kürbiscremesuppe mit Wildknacker (wahlweise), Quarkspeise	7,9,10,B			
Donnerstag	Senfeier mit Spinatknödel, Möhren - Mandarinensalat	1Weizen,3,7,9 10,12			
Freitag	Grießbreiaufwurf mit Kirschen ODER Kartoffel - Steckrübenauflauf mit Cheddar	1Weizen,3,7,9 10			

Speiseplan von 18.10. bis 22.10.2021			veggie	mit Fleisch	süß
Montag	Gnocchis mit Birne, Walnuss & Gorgonzola, Käsekuchen	1Weizen,3,7,9			
Dienstag	Gebackene Paprikaschoten mit Reisfüllung, Erbsenpüree & Orangensoße*, Weißkohlsalat (Cole Slaw)	3,7,9,10,12			
Mittwoch	Gemüsesuppe mit weißen Bohnen nach Minestrone Art*, weißer Schokoladenpudding	7,9			
Donnerstag	Spitzkohl mit Ofenkartoffeln, Boulette (wahlweise), Kräuterdip & bunter Rohkostsalat	1Weizen,3,7,9 10,12			
Freitag	Quarkkeulchen mit Apfelmus ODER Kürbisauflauf mit Feta	1Dinkel,3,7,9			

Speiseplan von 25.10. bis 29.10.2021			veggie	mit Fleisch	süß
Montag	Pasta in Tomatensoße & Frischkäseballchen, Fruchtjoghurt	1Dinkel,3,7,9			
Dienstag	Kartoffelpüree, Erbsen in Zitronenbutter & Fisch á la Bordelaise (wahlweise), Gurkensalat	1Weizen,4,7,9 12			
Mittwoch	Semmelknödel mit Lauchrahm, Brownies	1Weizen,3,7,9			
Donnerstag	Ofenkürbis mit Kokosmilch*, dazu Reis & Rotkohl - Birnensalat	9,12			
Freitag	Dinkeleierkuchen mit Schokosoße ODER Orientalische Gemüsepfanne mit Kichererbsen, Champis & Zucchini	1Dinkel,3,7,9 10			

Allergen - Kennzeichnung:		Zusatzstoff - Kennzeichnung:	
1	glutenhaltiges Getreide	A	Farbstoff
2	Krebstiere	B	Konservierungsstoff
3	Eier	C	Antioxidationsmittel
4	Fisch	D	Geschmacksverstärker
5	Erdnüsse	E	geschwefelt
6	Soja	D	geschwärzt
7	Milch/ Milchzucker	F	gewachst
8	Schalenfrüchte	G	Süßungsmittel
9	Sellerie	H	Phosphat
10	Senf	I	chininhaltig
11	Sesam	J	koffeinhaltig
12	Sulfit/Schwefeldioxid	K	taurinhaltig
13	Lupine	*	Hauptgericht ist vegan!
14	Weichtiere		