

KW 29	Tagessuppe + Hauptspeise		Zusatzmenü	Dessert EUR 1,30
Montag 19.07.21	Brokkolicremesuppe GL,MI	Geschnetzeltes vom Schwein Gemüse-Semmelrolle Grüner Salat mit Balsamicomarinade S GL,EI,SJ,MI,SL,SF		Kiwibecher MI
Dienstag 20.07.21		Vollkornspaghetti Sojabolognese Pfersichjoghurt GL,EI,MI		Mokkaschnitte MI,GL,EI,SJ
Mittwoch 21.07.21	Hühnersuppe Grießnockerl GL,EI,SJ,SL,MI	Gemüselalbchen Kräuterdip Butterhäuptelsalat GL,EI,SJ,MI		Biskuitroulade GL,EI
Donnerstag 22.07.21	Karotten-Apfel-Suppe	Buchteln Vanillesauce GL,EI,MI	Geflügel-Currysalat Kornspitz GL,EI,MI	Linzer Kipferl MI,GL,EI,SJ
Freitag 23.07.21	Klare Gemüsesuppe Kaiserschöberl GL,EI,SL	Grenadiermarsch Tomatensalat S GL,EI		Mohn-Topfen-Himbeerschnitte MI,GL,EI,SC,SE

<b>„MAMAS WOCHENENDMENÜ“ (EUR 7,90)</b> (Menü wird am <b>Freitag</b> in einer für die Mikrowelle geeigneten Box kalt angeliefert)	<b>Letschoschnitzel Reis - Dessert</b> S GL,EI,MI,SC,SE,SJ	Portion/en
--	---	------------

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=Sulphite, LU=Lupinen, WE=Weichtiere, PH=Aspartam enthält eine Phenylalaninquelle, MA=mehrw. Alkohole >10% kann bei übermäßigen Verzehr abführend wirken (Kleinbuchstaben für Spuren)

**Wochenbestellung:**

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

Wochentag	Tagessuppe + Hauptspeise	Zusatzmenü	Dessert
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			

Der **Bio-Anteil** in unserem Speiseplan beträgt **25%**.  
 In Bio-Qualität liefern wir: **Milchprodukte  
 Gemüse (Kartoffeln, Karotten, Sellerie,  
 Zucchini, Zwiebel, Knoblauch)  
 Obst (Äpfel und Birnen) und Teigwaren**

## MAMAS KÜCHE

7400 Oberwart, Prinz-Eugen-Straße 7  
 Tel. 03352/ 35 145 Fax: DW 45

[mamas.kueche@volkshilfe-bgld.at](mailto:mamas.kueche@volkshilfe-bgld.at)  
[www.volkshilfe-bgld.at/MamasKueche](http://www.volkshilfe-bgld.at/MamasKueche)

Änderungen vorbehalten!

KW 30	Tagessuppe + Hauptspeise		Zusatzmenü	Dessert EUR 1,30
<b>Montag</b> 26.07.21	Klare Karfiolsuppe SL	Hendlbrust gegrillt Mediterraner Gemüserais bunter Blattsalat MI,SL,SJ		Jamaikabecher MI
<b>Dienstag</b> 27.07.21	Klare Gemüsesuppe Nudeln GL,EI,SL	Cremespinat Röstkartoffeln Augsburger GL,MI		Elisabethschnitte MI,GL,EI,MI,SC
<b>Mittwoch</b> 28.07.21	Kräutercremesuppe GL	Nusspalatschinken Schokosauce gemischtes Kompott (Apfel - Birnen- Beerenkompott) GL,EI,SJ,MI,SC	Tomaten mit Mozzarella Kürbiskernweckerl MI	Zitronen- Buttermilchkuchen MI,GL,EI
<b>Donnerstag</b> 29.07.21	Kunterbunte Energiesuppe GL,SO	Scholle gebacken Couscous Buttergemüse (Erbsen-Karotten-Kohlrabi) GL,EI,SJ,MI		Erdbeerherzen MI,GL,EI,SJ
<b>Freitag</b> 30.07.21	Klare Gemüsesuppe Backerbsen GL,MI,SL	Rinderbraten Polentaröschen Roter Rüben-Apfelsalat GL,SJ,MI,SL,SO		Eiskaffee-Schnitte MI,GL,EI,SC

<b>„MAMAS WOCHENENDMENÜ“ (EUR 7,90)</b> (Menü wird am <b>Freitag</b> in einer für die Mikrowelle geeigneten Box kalt angeliefert)	<b>Schweinskotelette in Pfeffersauce</b> <b>Teigwaren - Dessert</b> S GL,EI,MI,SC,SE,SJ	Portion/en
--	---	------------

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=Sulphite, LU=Lupinen, WE=Weichtiere, PH=Aspartam enthält eine Phenylalaninquelle, MA=mehrw. Alkohole >10% kann bei übermäßigen Verzehr abführend wirken (Kleinbuchstaben für Spuren)

**Wochenbestellung:**

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

Wochentag	Tagessuppe + Hauptspeise	Zusatzmenü	Dessert
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			

Der **Bio-Anteil** in unserem Speiseplan beträgt **25%**.  
In Bio-Qualität liefern wir: **Milchprodukte**  
**Gemüse (Kartoffeln, Karotten, Sellerie, Zucchini, Zwiebel, Knoblauch)**  
**Obst (Äpfel und Birnen) und Teigwaren**

## MAMAS KÜCHE

7400 Oberwart, Prinz-Eugen-Straße 7  
Tel. 03352/ 35 145 Fax: DW 45  
[mamas.kueche@volkshilfe-bgld.at](mailto:mamas.kueche@volkshilfe-bgld.at)  
[www.volkshilfe-bgld.at/MamasKueche](http://www.volkshilfe-bgld.at/MamasKueche)

Änderungen vorbehalten!