



Rauch

Mittagessenservice à la carte

Mensa

18.-21. Woche
30.04. - 25.05.2012

18. Mo, 30.04.

Di, 01.05.

Mi, 02.05.

Do, 03.05.

Fr, 04.05.

Maifeiertag



Menü 1

Grüne Bohnensuppe mit Schweinefleisch und Dessert



Menü 2
-fleischfrei-

Vegetarische Bolognesesoße mit Nudeln



Menü 3

3 gekochte Eier mit Senfsoße und Püree, dazu Dessert



Salat

Salat „Hawaii“
Blattsalat, Tomate, Karotte, Früchte, Ananas, Schinkenstreifen, Dressing



Schweinebraten mit Bayrisch Kraut, Soße und Kartoffeln



Nudelpfanne* mit Gemüse, mit Käse überbacken



Erbsensuppe mit Kasselerwürfel



Salat „Eva“
Lollo Rosso, Gurke, Champignons, Sellerie und Apfel, Hähnchenbrust, Dressing



Gehacktesstippe mit Püree und saurer Gurke



Mandarinen-Milchreis
Zimt und Zucker



Rinderbraten mit Soße, Rotkohl und Kartoffeln



Italienischer Salat
Lollo Rosso, Tomate, Zucchini, Weißkraut, Mozzarella, Dressing



3 Fleischbällchen in Tomaten-Gemüesoße, Reis



Vegetarische Pizza* mit Käse überbacken



Bratwurst(8) auf buntem Sauerkraut und Püree, Obst



Nordsee-Salat
Eisberg, Endivien, Radicchio, Tomaten, Sellerie, Gurke, Rollmops, Dressing



19. Mo, 07.05.

Di, 08.05.

Mi, 09.05.

Do, 10.05.

Fr, 11.05.

Menü 1

Rahmgulasch mit Champignons und Kartoffeln



Menü 2
-fleischfrei-

Gemüsenudeln mit Schnittlauchsoße, Obst



Menü 3

Frikadelle auf Mexikogemüse und Reis



Salat

Diplomatensalat
Blattsalat, Kidneybohnen, Mais, Geflügelsalat, Dressing



Gemüseintopf mit Huhnfleisch, hausgemachtes Dessert



Nudeln mit Brokkolissoße, hausgemachter Dessert



Chili con Carne mit Rindfleisch, Reis, hausgemachter Dessert



Salat „Jugoslawia“
Blattsalat, Tomate, Gurke, Zwiebeln, Weißkraut, Dressing



1 Germknödel mit Vanillesoße



Sternchensuppe mit Gemüse, Eierstich



Kasselersteak auf Ananassauerkraut und Kartoffeln



Salat „Mexico“
Mais, Blattsalat, Weißkohl, Kidneybohnen, Hähnchenfleisch, Dressing



Kartoffelsuppe mit gebratener Jagdwurst (8), dazu Dessert



4 Eierpfannkuchen mit warmen Apfelkompott



Gebratenes Fischli mit Dillssoße, Kartoffeln, dazu Obst



Salat „Helena“
Tomate, dicke Bohnen, Blattsalat, Weißkraut, Paprika, Feta, Zaziki



Spaghetti „Bologneser Art“ mit Gemüseeinlage, Obst



Vegetarisches Frikassee (Tofu) mit Gemüseeinlage und Püree



Hähnchenschnitzel mit Gemüse, Soße und Kartoffeln



Salat „Landliebe“
Salatmix, Karotten, Sellerie, Rettich, Tomaten, Gewürzgurke, Dressing



20. Mo, 14.05.

Di, 15.05.

Mi, 16.05.

Do, 17.05.

Fr, 18.05.

Menü 1

Schokoladensuppe mit Zwieback, dazu Banane



Menü 2
-fleischfrei-

Sahnegrießbrei mit Erdbeeren



Menü 3

Rindergulasch mit Nudeln



Salat

Sportler-Salat
Bunter Salat mit Truthahnfleischbällchen, Dressing



Currywurst (8) mit pikanter Soße, dazu Gemüsereis



Eieromelett mit Kartoffeln und Rahmspinat



Bunter Hühnersuppentopf mit Nudeln, 1 Scheibe Brot



Bauernsalat
Salat-Mix mit Tomate, Gurke, Dressing



Feines Ragout vom Schwein mit Champignons, Paprika, Nudeln



Makkaroni-Auflauf* mit buntem Tomaten-Gemüserahm



Hackbraten mit grünen Bohnen, Soße und Püree



Salat à la Rauch
Grüne Salatmischung mit Tomate, Gurke, Radieschen, Dressing



Christi Himmelfahrt

Frikadelle auf Rahmkohlrabi, Püree



Zöpfnudeln mit Gemüsestreifen und Käsesoße



Gebratener Fisch mit Senfsoße und Kartoffeln



Salat „California“
Salatmix mit Tomate, Ananas, Dressing



21. Mo, 21.05.

Di, 22.05.

Mi, 23.05.

Do, 24.05.

Fr, 25.05.

Menü 1

Bratwurst (8) auf Rahmgemüse und Kartoffeln



Menü 2
-fleischfrei-

Milchnudeln mit Zimt und Zucker



Menü 3

Kochschinkenwürfel in Tomatensoße, Nudeln



Salat

Rustikaler Salat
Salatmix, Karotten, Rettich, Gurke, Tomate, Bauern-Vietwurst (8), Dressing



Gemüseintopf mit Rindfleisch, Brötchen



Buntes Gemüseragout mit Petersilienkartoffeln, Dessert



Geflügelbraten mit Asiasoße und Reis, Obst



Gemischter Salat
Rot- und Weißkraut, Gurke, Tomate, Geflügelsalat, Dressing



3 Königsberger Klopse mit Kapernsoße, Püree



Kaisergemüse mit Petersiliensoße, Kartoffeln



Gyros geschneitztes vom Schwein mit Djuwetschreis



Azteken-Salat
Salatmix, Tomate, Paprika, Gurke, Nudelsalat mit Schinken, Dressing



Kasselerragout mit Karotten und Bohnen, dazu Petersilienpüree



Vegetarischer Bratling mit Soße Hollandaise und Kürbiskernreis



Hähnchenschnitzel mit Soße, Rotkohl und Kartoffeln



Vegetarischer Salatpokal
Eisberg, Lollo Rosso, Karotten, Rettich, Mais, Tomate, Ei, Dressing



3 Jumbo-Fischstäbchen mit Erbsenpüree und Ketchup



Vegetarische Pizza* mit Gemüse und Käse überbacken



Hühnerfrikassee mit Champignons und Spargel, dazu Kartoffeln



Salatcup „Rügen“
Blattsalat, Tomate, Gurke, Rettich, Rollmops, Dressing



... willst Du ...?

- | | |
|--------------------------|----------------|
| Deine Leistungsfähigkeit | ➔ steigern ✓ |
| Deine Konzentration | ➔ erhöhen ✓ |
| Deine Befinden | ➔ verbessern ✓ |
| Übergewicht | ➔ verhindern ✓ |
| Krankheiten | ➔ vorbeugen ✓ |

...dann folge „Holgi“ und „Knopfi“ ! Sie zeigen Dir den einfachen Weg zur gesunden Ernährung. Optimale Mischkost -kurz „**optimiX**“.
Wähle bewußt und ernähre Dich ganz einfach gesund!

„optimiX“-Kriterien
des Dortmunder Forschungsinstituts für Kinderernährung:

Für einen Wochenspeiseplan (5 Tage) gilt:

- 1 Fleischgericht
- 1 Eintopf oder Auflauf (vegetarisch)
- 1 Seefischgericht
- 1 vegetarisches Gericht
- 1 frei gewähltes Gericht (z.B. ein Fleischgericht, fleischfreies Gericht oder ein süßes Hauptgericht).

Zusätzlich nicht vergessen:

- ➔ viel trinken, am besten Wasser oder ungesüßten Tee
- ➔ viel Obst essen
- ➔ und viel Bewegung

4

Täglich 4 Menüs zur Auswahl



Zusatzstoffe lt. Verordnung:

- | | | |
|--------------------------|---|---|
| 1 = Farbstoff | * = nur in Portionsfolie lieferbar |  = Rind |
| 2 = Konservierungsstoff | # = aus kontrolliert biologischem Anbau |  = Schwein |
| 3 = Antioxidationsmittel | DE-OKO-039 |  = Geflügel |
| 8 = Phosphat | |  = Fisch |
| 9 = Süßungsmittel | |  = vegetarisch |

Marktbedingte Änderungen vorbehalten

Weitere detaillierte Zusatzstoffangaben finden Sie auf unserer Internetseite: www.rauch-menue.de



Mittagessenservice à la carte



Hi, wir sind „Holgi“ und „Knopfi“ und zeigen Dir, wie leicht eine gesunde Ernährung ist!
Folge uns einfach auf Deinem Speiseplan und die Sache ist gegessen!



Rauch Frischmenüs:
Unser Familienunternehmen seit 1960, garantiert Ihnen Frische und Qualität der Liefermenüs.



Mittagessenservice à la carte



... weil's schmeckt!

Gebührenfreie Bestellhotline

Tel.: 0800.410 410 1

Gebührenfreie Faxnummer

Tel.: 0800.410 45 00

Online bestellen:

www.rauch-menue.de



EU Zulassungsnr. 10888

Mensa

18.-21. Woche
30.04. - 25.05.2012