

# STRANDPERLE

## Wochenspeisekarte

vom 15. - 19. Juli 2024

**MONTAG**

### Fleisch-Paprika-Spieß

auf Penne rigate „al arrabiata“ und kleinem Salat  
a|c|||m|13

**DIENSTAG**

### BIO Blumenkohl-Brokkoli-Dinkel-Auflauf

auf Kirschtomaten-Ragout  
a|ab|f

**MITTWOCH**

### Hähnchenroulade mit Spinat-Käse-Füllung

auf Gemüse-Bandnudeln in Kräuterrahm  
a|g|||m

**DONNERSTAG**

### Kleines Schweinerückensteak

mit Tomate und Mozzarella überbacken, dazu Thymian-Jus,  
gebratenen Kartoffelecken und kleiner Salat  
g|||m

**FREITAG**

### Paella

Spanische Reispfanne mit Hähnchen,  
Fisch und Meeresfrüchten, dazu kleiner Salat  
b|d|f|||m|r

## VEGETARISCHE TIPPS

**Spaghetti mit grünen und  
gelben Zucchiniastreifen**  
geschwenkt in Zitronen-Olivenöl  
mit Kirschtomaten

a

**Gemüse-Reisbällchen**  
auf Asiatischem Gemüse  
mit Sweet Chili Dip und Soja Sauce  
a|f

#### Zusatzstoffe in Lebensmitteln und Getränken

(1) mit Konservierungsstoffen (2) mit Farbstoff (3) mit Antioxidationsmitteln  
(4) mit Geschmacksverstärker (5) geschwefelt (6) geschwärzt (7) mit Phosphat  
(9) Koffeinhaltig (10) Chininhaltig (11) mit Süßungsmittel (12) gewachst (13) gepökelt

#### Allergene

Glutenhaltiges Getreide (a) Weizen (aa) Gerste (ab) Dinkel (ac) Roggen (ad) Hafer  
(b) Krebstiere (c) Eier (d) Fisch (e) Erdnüsse (f) Sojabohnen (g) Milch (h) Schalenfrüchte  
(l) Sellerie (m) Senf (n) Sesamsamen (o) Schwefeldioxid und Sulphite (p) Lupinen (r) Weichtiere

11,90 €  
Nur solange mir's hen!