

# **Frische-Box** regional gesund schlemmen

BASES GmbH Hertzstraße 8 | 03238 Massen-Niederlausitz  
 Öffnungszeiten: Mo - Fr, 8.00 - 15.30 Uhr  
 Wir nehmen gern Ihre Bestellung entgegen. Telefon: 03531 7990-7290



## Themenwoche:

**Hausmannskost**  
 Futtern wie bei Müttern.

**Menüplan vom:** 05.11.18

**bis:** 09.11.18

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Salat</b>	Salatbar mit täglich wechselnden Variationen 3,00 €				
<b>M 1 Suppe</b>	Wochensuppe: Brühnudeln mit Hühnerfleisch und Brot 3,50 €				
<b>M 2 Fleischgericht</b>	Makkaroni mit Wurstgulasch  *A,C,D,I,J,G 4,50 €	Hackbraten mit Schmorkraut und Kartoffeln  *A,C,F,G,I,J 4,90 €	Rinderroulade mit Rotkohl und Kartoffelklößen  *A,G 5,95 €	Brathering mit Remouladensoße und Bratkartoffeln  *1,2,6,,G 4,90 €	Erbsenpüree mit Knacker und Sauerkraut  *A,F,G,I,J 4,90 €
<b>M 3 Vegi-Gericht</b>	Makkaroni mit Tomatensoße und Reibekäse  *v,A,C,G 4,00 €	Gemüseschaschlik mit Nudelsalat  *v,A,G 4,50 €	Überbackener Blumenkohl mit Kartoffelpüree  *v,A,G 4,50 €	Kürbissuppe mit Salbeicroûtons  *v,A,G 4,50 €	Spinat mit Rührei und Kartoffeln  *v,A,C,G 4,50 €
<b>Wussten Sie schon?</b>	<p>Der Begriff "Hausmannskost" war bereits im Deutschen Wörterbuch der Brüder Grimm aufgeführt und wurde dort definiert als „Nahrung, wie sie ein Hausvater gewöhnlich für sich und die Seinigen bereiten lässt“. Der Hausvater war im 19. Jahrhundert der männliche Vorstand eines (ländlichen) Haushalts, die Bezeichnung bezog sich nicht auf seinen Familienstand. Heute steht Hausmannskost dagegen ganz allgemein für schlichte, aber üppige Gerichte, deren Geschmack häufig von einem relativ hohen Fettgehalt und weniger von den verwendeten Gewürzen bestimmt wird.</p>				

\* Zusatzstoffe und Allergene: 1) Farbstoffe, 2) Konservierungsstoff oder konserviert, 3) Schwefeldioxid und Sulfite, 4) Antioxidationsmittel, 5) Geschmacksverstärker, 6) Süßungsmittel, 7) geschwefelt, 8) Phosphat, 9) geschwärzt, 10) koffeinhaltig, 11) chininhaltig, 12) Milcheiweiß, A) Glutenhaltiges Getreide, B) Krebstiere, C) Eier, D) Fisch, E) Erdnüsse, F) Soja, G) Milch und Milchprodukte, H) Schalenfrüchte, I) Sellerie, J) Senf, K) Sesamsamen, L) Lupinen