

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: Spargel – Genuss in vielen Variationen

Menüplan vom: 06.05.2019

bis: 10.05.2019

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Salat	Salatbar mit täglich wechselnden Variationen 3,00 €				
M 1 Suppe	Wochensuppe: Brühdudeln mit Geflügelfleisch und Spargel, dazu Brot 3,70 €				
M 2 Fleischgericht	Spargel-Lachs-Creme mit Bandnudeln *(A,G) 4,95 €	Schinken-Spargel-Auflauf mit Salat *(2,3,C,G) 4,90 €	Krautgulasch mit Hackfleisch und Kartoffeln *(A,G,C) 4,90 €	Fischfilet mit Spargelragout und Reis *(A,C,D,G,11) 4,95 €	Schnitzel mit Spargel, Sauce hollandaise und Kartoffeln *(A,C,G,11) 5,95 €
M 3 Vegi-Gericht	Spargelcremesuppe mit Kresse und Baguette *(A,C,G) 4,00 €	Champignon-Kartoffel-Pfanne mit Sour Cream *(A,C,G) 4,50 €	Mediterraner Linseneintopf mit Kartoffeln *(A,J) 4,50 €	Hefeklöße mit Blaubeeren *(v,G,H) 4,00 €	Eierfrikassee mit Kartoffeln *(v,A,G) 4,50 €
Wussten Sie schon?	<p>Man benötigt viel harte Arbeit und Geduld, bis Spargel im dritten Jahr nach der Pflanzung die erste volle Ernte liefert und gestochen werden kann. Traditionell dauert die Ernte dann bis zum Johannistag am 24. Juni. Im Anschluss müssen sich die sensiblen Pflanzen ausgiebig regenerieren, um im nächsten Jahr neue Sprossen bilden zu können. Frischer heimischer Spargel, zum Beispiel aus Sallgast oder Vetschau, ist eine Delikatesse, die Ihnen ruhigen Gewissens etwas mehr wert sein darf.</p>				