



26.02.- 01.03.24 Cook & Chill	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Suppe	(V) Gemüsebrühe mit Quarkklöschen A;C;G;I;J	(V) Kartoffel-Gemüsesuppe A;G;I;J	(V) Perlgraupensuppe A;G;I;J	* Rinderbrühe mit Gemüse und Eierflocken C;I;J	(V) Gemüsecremesuppe A;G;I;J
Rohkost	½ Paprika	1 Tomate	½ Paprika	¼ Gurke	Karotte
Dessert	Erdbeer-Joghurt-Milchshake G	Kirschjoghurt G	Früchte-Joghurt-Müsli A;C;E;H	Mandarinenquark G	Schokopudding G
Obst	1 Bio-Apfel	1 Mandarine	1 Banane	1 Bio-Apfel	Birne
Menü 1 + 1 Sättigungsbeilage + 1 Gemüse oder Salat	*Feines Kalbsragout A;I;J	* Rindergulasch mit Paprika A;I;J	* Paniertes Putenschnitzel mit Bratensoße A;C;I;J	* 1 gegrillte Hähnchenkeule mit BBQ-Soße A;E;F;I;J	* Chicken-Gemüsehackbraten mit Kräuterrahmsoße A;C;G;I;J
Menü 2 + 1 Sättigungsbeilage + 1 Gemüse oder Salat	(V) Paprika-Möhrengulasch mit weißen Bohnen A;I;J	(V) Soja-Gemüse-Linsen-Haschee A;F;I;J	(V) Gemüse-Käsesterne mit Tomatendip A;C;G;I;J	(V) Grünkern-Linsen-Gemüse-Käsebratling mit Zaziki A;C;F;H;I;J	(V) 2 Kräuter-Käsenocken mit Pilzsoße A;C;G;I;J
Menü 3 + 1 Sättigungsbeilage + 1 Gemüse oder Salat					
Menü 4 Aufläufe & Gratins + 1 Gemüse oder Salat	(V) Spaghetti mit Soja-Belugalinsen-Gemüsebolognese und Reibekäse A;C;F;I;J	(V) „Bami Goreng“ gebratene Nudeln mit Ei, Lauch und Sojasoße A;C;E;F;I;J	(V) Kartoffel-Gemüseeintopf mit Zwiebeln und Kräutern I;J	(V) Spinat Ravioli mit Tomaten, Bechamelsonsoße und Mozzarella überbacken A;C;G;I;J	(V) Penne-Nudeln mit Tomatensoße und Reibekäse A;C;G;I;J
Menü 5 Bio-Wochengericht + 1 Gemüse oder Salat	(V) Bio-Käsespätzle mit Zwiebelschmelze A;C;G;I;J	(V) Bio-Grießbrei mit Bio-Zimt-Zucker und Bio-Apfelmus A;G	(V) Bio-Grießbrei mit Bio-Zimt-Zucker und Bio-Apfelmus A;G	(V) Bio-Grießbrei mit Bio-Zimt-Zucker und Bio-Apfelmus A;G	(V) Bio-Grießbrei mit Bio-Zimt-Zucker und Bio-Apfelmus A;G
Sättigungsbeilage 1	1 Vollkorn-Semmelknödel A;C;G;I;J	Vollkorn-Hörnlenudeln A;C	Spätzle A;C	Bio-Vollkornreis	Spätzle A;C
Sättigungsbeilage 2	Vollkorn-Hörnlenudeln A;C	Weißer Bio-Reis	1 Semmel A	Salzkartoffeln	Kartoffelstampf G
Gemüsebeilage	Bio-Kohlragigemüse	Karottengemüse	Bio-Mais	Bio-Blumenkohl	Bio-Erbsen
Salat	Bohnensalat I;J	Blattsalat	Coleslaw C;G;I;J	Karotten-Rohkostsalat C;G;I;J	Blattsalat
Salatdressing	Frenchdressing 0,5 L G;I;J	Joghurt dressing 0,5 L C;G;I;J	Kräuterdressing 0,5 L I;J	Balsamicodressing 0,5 L I;J;L	Paprika-Sauerrahmdressing 0,5 L G;I;J
Wochensalat Ohne Suppe/ohne Dessert	(V) Salat „Asia Style“ ,mit Reisnudelsalat, mariniertem Gemüse, Edamamebohnen, Falafel, Sesam-Ingwer-Dressing und 1 Vollkornsemmel A;C;G;E;F;I;J;K	(V) Salat „Asia Style“ ,mit Reisnudelsalat, mariniertem Gemüse, Edamamebohnen, Falafel, Sesam-Ingwer-Dressing und 1 Vollkornsemmel A;C;G;E;F;I;J;K	(V) Salat „Asia Style“ ,mit Reisnudelsalat, mariniertem Gemüse, Edamamebohnen, Falafel, Sesam-Ingwer-Dressing und 1 Vollkornsemmel A;C;G;E;F;I;J;K	(V) Salat „Asia Style“ ,mit Reisnudelsalat, mariniertem Gemüse, Edamamebohnen, Falafel, Sesam-Ingwer-Dressing und 1 Vollkornsemmel A;C;G;E;F;I;J;K	(V) Salat „Asia Style“ ,mit Reisnudelsalat, mariniertem Gemüse, Edamamebohnen, Falafel, Sesam-Ingwer-Dressing und 1 Vollkornsemmel A;C;G;E;F;I;J;K
Sonderkost Ohne Suppe/ ohne Dessert	Sonderkost nach ärztlicher Anforderung einzeln verpackt	Sonderkost nach ärztlicher Anforderung einzeln verpackt	Sonderkost nach ärztlicher Anforderung einzeln verpackt	Sonderkost nach ärztlicher Anforderung einzeln verpackt	Sonderkost nach ärztlicher Anforderung einzeln verpackt
Wissenswertes	<i>Die Vollkorn-Hörnlenudeln enthalten viele Nährstoffe, B- Vitamine und Eisen. Diese sind gut für die Haare und für das Immunsystem</i>	<i>Das Soja-Haschee kochen wir aus Sojaflocken, Sojasoße, Tomatenwürfel, Sellerie, Karotten, Paprika, Zucchini, Zwiebeln, Mehl, Rapsöl, Kräutern und Gewürzen.</i>	<i>Unsere Spätzle machen wir aus Weizen-Dunst mit frischen Eiern vom Geflügelhof Kopenhöfer, etwas Wasser, Salz und Sonnenblumenöl.</i>	<i>Das Zaziki machen wir aus frischen Joghurt, Quark, etwas Olivenöl, frischen Gurken, Knoblauch, Kräutern und Gewürzen.</i>	<i>Die Gemüsecremesuppe schmeckt nicht nur lecker, sondern ist voll mit Vitalstoffen wie Vitamine und Mineralstoffe. Diese benötigt unser Immunsystem um gesund und leistungsstark zu bleiben.</i>