



09.10. – 13.10.23 Cook & Chill	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Suppe	Champignoncremesuppe A;G;I;J	Lauchcremesuppe A;G;I;J	Rinderbrühe mit Quarkklöschen A;C;G;I;J	Gemüsecremesuppe A;G;I;J	Gebrannte Grießsuppe A;I;J
Rohkost	¼ Kohlrabi	½ Paprika	Radieschen	1 Karotte	¼ Gurke
Dessert	Muffin A;C;G;H	Mandarinenjoghurt G	Schoko- Milchshake G	Pfirsich- Karamellquark G	Nusspudding G;H
Obst	1 Pflaume	1 Bio- Apfel	1 Pflaume	1 Banane	1 Bio-Apfel
Menü 1 + 1 Sättigungsbeilage + 1 Gemüse oder Salat	*Rinderhackfleischbällchen in Tomatensoße A;C;G;I;J	*1 große Kalbsbratwurst mit Soße A;I;J;O	*Rindfleischküchle mit Burgerdip A;C;G;E;F;I;J	*„Chili con Carne“ mit Rindfleisch, Bohnen, Mais, Paprika A;I;J	*Puten-Currywurstgulasch A;E;F;I;J;O
Menü 2 + 1 Sättigungsbeilage + 1 Gemüse oder Salat	(V) Vegi-Bällchen in Tomatensoße A;C;G;I;J	1 große Vegiwurst mit Vegi-Zwiebelsoße A;C;I;J	(V) Gemüseschnitzel mit Burgerdip A;C;G;E;F;I;J	*Gebratenes Seelachsfilet mit Kräutersoße A;D;G;I;J	(V) Vegi- Currywurstgulasch A;C;E;F;I;J
Menü 3 + 1 Sättigungsbeilage + 1 Gemüse oder Salat					
Menü 4 Aufläufe & Gratins + 1 Gemüse oder Salat	(V) Vegetarische Ravioli mit Tomatensoße, Bechamelsoße und Mozzarella A;C;G;I;J	(V) Radiatori mit Paprika-Kirschtomatensoße A;C;I;J	(V) Gebratene Kräuterschupfnudeln mit Ei und Tomatensoße A;C;G;I;J	(V) Allgäuer Knöpfe-Käsespätzle mit Rahm und Zwiebelschmelze A;C;G;I;J	(V) 3 Pfannkuchen mit Zimt-Zucker A;C;G
Menü 5 Bio-Wochengericht + 1 Gemüse oder Salat	(V) Bio-Penne mit Bio-Ratatouillesoße A;C;I;J	(V) Bio-Tagliatelle mit Bio-Linsenbolognese und Bio-Reibekäse A;C;G;I;J	(V) Bio-Tagliatelle mit Bio-Linsenbolognese und Bio-Reibekäse A;C;G;I;J	(V) Bio-Tagliatelle mit Bio-Linsenbolognese und Bio-Reibekäse A;C;G;I;J	(V) Bio-Tagliatelle mit Bio-Linsenbolognese und Bio-Reibekäse A;C;G;I;J
Sättigungsbeilage 1	Vollkorn-Hörnlenudeln A;C	Kartoffelpüree G	Hamburgersemmel A;K	Weißer Bio-Reis	Bio- Vollkornreis
Sättigungsbeilage 2	Rahmkartoffelstampf G	Vollkorn-Hörnlenudeln A;C	Kleine Ofenkartoffeln I;J	Salzkartoffeln	Kleine Rösti
Gemüsebeilage	Bio- Erbsen	Rahmkohlrabigemüse A;G;I;J	Zuckermais	Bio-Erbsen	Sauerkirschkompott
Salat	Chinakohlsalat	Blattsalat	Gurken- Tomatenscheiben	Chinakohlsalat	Bohnensalat I;J
Salatdressing	Frenchdressing 0,5 L G;I;J	Joghurdressing 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)„Herbst-protein-Bowl“ mit roten Linsen, Ei, Hirtenkäse, Beeren, Cashewkernen, Avocado-Apfeldressing und 1 Vollkornsemmel A;C;G;H;I;J	(V)„Herbst-protein-Bowl“ mit roten Linsen, Ei, Hirtenkäse, Beeren, Cashewkernen, Avocado-Apfeldressing und 1 Vollkornsemmel A;C;G;H;I;J	(V)„Herbst-protein-Bowl“ mit roten Linsen, Ei, Hirtenkäse, Beeren, Cashewkernen, Avocado-Apfeldressing und 1 Vollkornsemmel A;C;G;H;I;J	(V)„Herbst-protein-Bowl“ mit roten Linsen, Ei, Hirtenkäse, Beeren, Cashewkernen, Avocado-Apfeldressing und 1 Vollkornsemmel A;C;G;H;I;J	(V)„Herbst-protein-Bowl“ mit roten Linsen, Ei, Hirtenkäse, Beeren, Cashewkernen, Avocado-Apfeldressing und 1 Vollkornsemmel A;C;G;H;I;J
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>Unsere selbstgemachte Vegi- Würstchen sind die leckere Alternative für die Fleisch- Würstchen. Diese sind nicht nur gesund, sondern auch Klimafreundlich.</i>	<i>Unsere Rinderbrühe kochen wir aus Rinder-Fleischknochen mit Lauch, Sellerie, Karotten, Zwiebeln, Tomaten, Kräutern und Gewürzen.</i>	<i>Das Seelachsfilet ist reich an Eiweiß, B- Vitaminen und Mineralstoffen – diese sind sehr wichtig für das Wachstum und die Entwicklung.</i>	<i>Der Bohnensalat ist eine gute Eiweißquelle, enthält vielen Mineralstoffen und Vitamine.</i>