



19.02.- 23.02.2024 Cook & Chill	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Suppe</b>	(V) Kartoffel-Gemüsesuppe A;G;I;J	(V) Erbsenrahmsuppe A;G;I;J	(V) Gelbe Paprikarahmsuppe A;G;I;J	(V) Lauchcremesuppe A;G;I;J	*Geflügelcremesuppe A;G;I;J
<b>Rohkost</b>	1 Tomate	¼ Gurke	1 Karotte	¼ Kohlrabi	1 Tomate
<b>Dessert</b>	Erdbeeryoghurt G	Rahmjoghurt mit Beeren G	Vanillepudding G	Zitronenkuchen A;C;G;H	Himbeeryoghurt G
<b>Obst</b>	1 Mandarine	1 Orange	1 Bio-Apfel	1 Banane	1 Mandarine
<b>Menü 1</b> + 1 Sättigungsbeilage + 1 Gemüse oder Salat	*Rindfleisch-Gemüse-Haschee A;I;J	*Hähnchengeschnetzeltes in milder Currysoße A;E;F;G;I;J	*Rinder Pizza-Hacksteak mit BBQ-Soße A;E;F;I;J	*Paniertes Seelachsfilet mit Remoulade A;C;D;G;I;J	*Paniertes Hähnchenschnitzel mit Bratensoße A;C;I;J
<b>Menü 2</b> + 1 Sättigungsbeilage + 1 Gemüse oder Salat	(V) Hanf-Gemüsebällchen mit fruchtiger Currysoße A;C;G;E;F;I;J;K	(V) Sojageschnetzeltes mit Kichererbsen und Paprika in milder Currysoße A;C;E;F;I;J	(V) 2 Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung und Kürbissoße A;C;G;I;J	(V) Paniertes Gemüseschnitzel mit Remoulade A;C;G;I;J	(V) 2 Vegi Bratwürste mit Vegisoße A;C;I;J
<b>Menü 3</b> + 1 Sättigungsbeilage + 1 Gemüse oder Salat					(V) Gewürzrahm-Linsengemüse A;G;I;J
<b>Menü 4</b> Aufläufe & Gratins + 1 Gemüse oder Salat	(V) „Nasi-Goreng“ gebratener Reis mit Ei, Lauch und Sojasoße A;C;E;F;I;J;K	(V)  Erbseneintopf mit Kartoffeln und Gemüse I;J	(V) Pennenudeln mit Tomatensoße und Reibekäse A;C;G;I;J	(V) 3 Pfannkuchen mit Zimt-Zucker A;C;G	
<b>Menü 5</b> Bio-Wochengericht + 1 Gemüse oder Salat	(V) Bio-Grießbrei, Bio- Zimt-Zucker und Bio Apfelmus A;G	(V) Bio-Käsespätzle mit Zwiebelschmelze A;C;G;I;J	(V) Bio-Käsespätzle mit Zwiebelschmelze A;C;G;I;J	(V) Bio-Käsespätzle mit Zwiebelschmelze A;C;G;I;J	(V) Bio-Käsespätzle mit Zwiebelschmelze A;C;G;I;J
<b>Sättigungsbeilage 1</b>	Bio-Reis	1 Semmel A	Knöpflespätzle A;C	Salzkartoffeln	Spätzle A;C
<b>Sättigungsbeilage 2</b>	Kleine Pennenudeln A;C	Weißer Bio-Reis	Kleine Ofenkartoffeln I;J	Couscous A	Kartoffelpüree G
<b>Gemüsebeilage</b>	Bio-Kohlrabigemüse	Brokkoli	Bio-Erbisen	Apfelmus	Karottengemüse
<b>Salat</b>	Bohnensalat I;J	Blattsalat	Blattsalat	Chinakohlsalat	Karotten-Krautsalat C;G;I;J
<b>Salatdressing</b>	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
<b>Wochensalat</b> Ohne Suppe/ohne Dessert	(V) „Italian-Fitness-Bowl“ Ricotta mit Walnüssen und Honig, gebratener Paprika, Peccorino, Orange, Balsamicodressing und 1 Vollkornsemmel A;C;G;H;I;J	(V) „Italian-Fitness-Bowl“ Ricotta mit Walnüssen und Honig, gebratener Paprika, Peccorino, Orange, Balsamicodressing und 1 Vollkornsemmel A;C;G;H;I;J	(V) „Italian-Fitness-Bowl“ Ricotta mit Walnüssen und Honig, gebratener Paprika, Peccorino, Orange, Balsamicodressing und 1 Vollkornsemmel A;C;G;H;I;J	(V) „Italian-Fitness-Bowl“ Ricotta mit Walnüssen und Honig, gebratener Paprika, Peccorino, Orange, Balsamicodressing und 1 Vollkornsemmel A;C;G;H;I;J	(V) „Italian-Fitness-Bowl“ Ricotta mit Walnüssen und Honig, gebratener Paprika, Peccorino, Orange, Balsamicodressing und 1 Vollkornsemmel A;C;G;H;I;J
<b>Sonderkost</b> 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
<b>Wissenswertes</b>	<i>Das Rindfleisch ist ein wichtiger Nährstofflieferant. Eiweiß, Vitamin A, Vitamin B, Eisen, Zink und Selen – diese Inhaltsstoffe finden sich alle in dem Rindfleisch.</i>	<i>Die Erbsenrahmsuppe ist ein gesundes Gericht. Die Erbsen enthalten Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien.</i>	<i>Die Gelbe Paprikarahmsuppe ist fruchtig und mild, enthält viele Vitamine und ist sehr gesund.</i>	<i>Das Seelachsfilet ist reich an Eiweiß, B- Vitaminen und Mineralstoffen – diese sind sehr wichtig für das Wachstum und die Entwicklung.</i>	<i>Die Vegi-Bratwürste machen wir aus Hühnereiweiß, viel kleingeschnittenem Gemüse, Kräutern, Gewürzen und Rapsöl. Sind die leckere Alternative für die Fleisch- Bratwürste.</i>