



15.04. - 19.04.2024 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) Kürbisrahmsuppe 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>	Muffin A;C;G;H	Rahmjoghurt mit Beeren G	Vanillepudding G	Schokokuchen A;C;G	Erdbeer-Joghurt-Milchshake G
<b>Obst</b>	1 Pflaume	1 Pflaume	1 Bio-Apfel	1 Banane	1 Birne
<b>Menü 1</b> + 1 Sättigungsbeilage + 1 Gemüse oder Salat	(V) Hanf-Gemüsebällchen mit fruchtigem Currydip A;C;G;E;F;I;J	*Hähnchengeschnetzeltes in milder Currysoße A;E;F;G;I;J;K	(V) Kartoffeltaschen mit Frischkäse gefüllt und Kürbissoße A;C;G;I;J	*Paniertes Seelachsfilet mit Remoulade A;C;D;G;I;J	*Rinder-Pizzasteak in BBQ-Soße A;C;E;F;I;J
<b>Menü 2</b> + 1 Sättigungsbeilage + 1 Gemüse oder Salat	(V) Vegi-Geschnetzeltes in Gemüserahmsauce A;C;G;I;J	(V) Vegi-Geschnetzeltes mit Kichererbsen und Paprika in milder Currysoße A;E;F;G;I;J;K	(V) Vegetarisches Currywurstgulasch A;E;F;I;J	(V) 1 Vegi-Bratwurst mit brauner Vegisoße A;C;I;J	(V) Gewürz-Rahm-Linsengemüse A;G;I;J
<b>Menü 3</b> + 1 Sättigungsbeilage + 1 Gemüse oder Salat				(V) Vegi-Cordonbleu mit Remoulade A;C;G;I;J	
<b>Menü 4</b> Aufläufe & Gratins + 1 Gemüse oder Salat	*Gulaschsuppentopf (Rind) mit Kartoffeln, Paprika, Karotten A;I;J	(V) Erbseneintopf mit Kartoffeln und Gemüse A;I;J	(V) Pennenudeln mit Tomatensoße und Reibekäse A;C;G;I;J		(V) Pfannkuchen mit Zimt-Zucker A;C;G
<b>Menü 5</b> Bio-Wochengericht + 1 Gemüse oder Salat	(V) Bio-Spaghetti mit Bio-Tomatensoße und Bio-Reibekäse A;C;G;I;J	(V) Bio-Käsespätzle mit Bio-Zwiebelschmelze A;C;G;I;J	(V) Bio-Käsespätzle mit Bio-Zwiebelschmelze A;C;G;I;J	(V) Bio-Käsespätzle mit Bio-Zwiebelschmelze A;C;G;I;J	(V) Bio-Käsespätzle mit Bio-Zwiebelschmelze A;C;G;I;J
<b>Sättigungsbeilage 1</b>	Salzkartoffeln	1 Semmel A	Bio-Vollkornreis	Salzkartoffeln	Bio-Knöpflespätzle A;C
<b>Sättigungsbeilage 2</b>	Weißer Bio-Reis	Weißer Bio-Reis	Fussili A;C	Kartoffelsalat I;J	Kleine Ofenkartoffeln I;J
<b>Gemüsebeilage</b>	1 Semmel A	Brokkoli	Bio-Mais	Bio-Erbsen	Bio-Apfelmus
<b>Salat</b>	Rote-Bete-Apfelsalat I;J	Chinakohlsalat	Karottensalat C;G;I;J	Gurkensalat I;J	Coleslaw 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, Beeren, Balsamicodressing und 1 Vollkornsemmel A;Ar;C;H;G;I;J	(V) „Italian-Fitness-Bowl“ Ricotta mit Walnüssen und Honig, gebratener Paprika, Peccorino, Beeren, Balsamicodressing und 1 Vollkornsemmel A;Ar;C;H;G;I;J	(V) „Italian-Fitness-Bowl“ Ricotta mit Walnüssen und Honig, gebratener Paprika, Peccorino, Beeren, Balsamicodressing und 1 Vollkornsemmel A;Ar;C;H;G;I;J	(V) „Italian-Fitness-Bowl“ Ricotta mit Walnüssen und Honig, gebratener Paprika, Peccorino, Beeren, Balsamicodressing und 1 Vollkornsemmel A;Ar;C;H;G;I;J	(V) „Italian-Fitness-Bowl“ Ricotta mit Walnüssen und Honig, gebratener Paprika, Peccorino, Beeren, Balsamicodressing und 1 Vollkornsemmel A;Ar;C;H;G;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>Der Weißer Bio-Reis ist eine gute Proteinquelle. Hat wenig Fett und enthält viele wertvolle komplexe Kohlenhydrate.</i>	<i>Die Erbsenrahmsuppe liefert uns jede Menge Protein und Vitamine. Die Erbsenproteine sind wertvoll für den Muskelaufbau und für die Beschaffenheit von Haut und Haare.</i>	<i>Die Karotten sind sehr gesund. Sie liefern uns viele Vitamine, Mineralien und stärken das Immunsystem.</i>	<i>Der Seelachs ist reich an Eiweiß, B-Vitaminen und Mineralstoffen – die sehr wichtig sind für das Wachstum und die Entwicklung</i>	<i>Die Linsen in unserem Gewürzrahm-Linsengemüse haben einen hohen Eiweiß- und Ballaststoffgehalt. Ebenso unterstützen sie unser Herz-Kreislaufsystem.</i>