



Warm 29.07.24- 02.08.2024	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Suppe</b>	(V) Schwarzwurzelcremesuppe A;G;I;J	(V) Rote-Bete-Cremesuppe A;G;I;J	(V) Weiße Bohnensuppe A;G;I;J	(V) Kürbiscreme-Suppe A;G;I;J	(V) Kartoffel-Gemüsesuppe A;G;I;J
<b>Rohkost</b>	½ Paprika	1 Karotte	¼ Gurke	Radieschen	1 Tomate
<b>Dessert</b>	Apfeljoghurt g	Gelbe Grütze	Pfirsichquark g	Müsliriegel	Himbeeryoghurt g
<b>Obst</b>	1 Bio-Apfel	1 Pfirsich	1 Banane	1 Bio-Apfel	1 Orange
<b>Menü 1</b> + 1 Sättigungsbeilage + 1 Gemüse oder Salat	*Hähnchengeschnetzeltes in Kräuterrahmsoße A;G;I;J	*3 Cevapcici (Rind) und Paprikasoße A;C;G;I;J	*Gebratenes Seelachsfilet mit Joghurtdip A;C;D;G;I;J	*Kalbfleisch-Gemüse-Hackbraten mit Kürbisssoße A;C;G;I;J	*Rindfleisch-Gemüsehaschee A;I;J
<b>Menü 2</b> + 1 Sättigungsbeilage + 1 Gemüse oder Salat	(V) Feines Champignonragout mit Erbsen und Karotten A;G;I;J	(V) 3 Vegi-Cevapcici mit Paprikasoße A;C;G;I;J	(V) Blumenkohl-Käse-Nuggets mit Joghurtdip A;C;G;I;J	(V) Karotten-Spinat-Dinkel-Käsebratling mit Kürbisssoße A;C;G;H;I;J	(V) Hanf-Gemüsebällchen mit fruchtiger Currysoße A;C;G;E;F;I;J;K
<b>Menü 3</b> + 1 Sättigungsbeilage + 1 Gemüse oder Salat					
<b>Menü 4</b> <b>Aufläufe &amp; Gratins</b> + 1 Gemüse oder Salat	(V) Erbseneintopf mit Kartoffeln, Zwiebeln, Gemüse und Kräutern I;J	(V) Spaghetti mit Käsesoße A;C;G;I;J	(V) Spätzle mit Gemüse-Rahmsoße A;C;G;I;J	(V) Gebraten Kräuterschupf-Nudeln mit Ei und Tomatensoße A;C;G;I;J	(V) „Nasi Goreng“ gebratener Reis mit Ei, Lauch und Sojasoße A;C;E;F;I;J;K
<b>Menü 5</b> <b>Bio-Wochengericht</b> + 1 Gemüse oder Salat	(V) Bio-Grießbrei, Bio-Zimt-Zucker, Bio-Apfelmus A;G	(V) Bio-Grießbrei, Bio-Zimt-Zucker, Bio-Apfelmus A;G	(V) Bio-Grießbrei, Bio-Zimt-Zucker, Bio-Apfelmus A;G	(V) Bio-Grießbrei, Bio-Zimt-Zucker, Bio-Apfelmus A;G	(V) Bio-Grießbrei, Bio-Zimt-Zucker, Bio-Apfelmus A;G
<b>Sättigungsbeilage 1</b>	Fussili A;C	Bio-Vollkornreis	Salzkartoffeln	Knöpflespätzle A;C	Bio-Reis
<b>Sättigungsbeilage 2</b>	1 Semmel A	Rahmkartoffelstampf g	Couscous A	Vollkorn-Hörnlenudeln Ad;C	Kleine Pennenudeln A;C
<b>Gemüsebeilage</b>	Karottengemüse	Grüne Bohnen I;J	Zuckermais	Bio-Erbesen	Bio-Kohlrabi-Gemüse
<b>Salat</b>	Blattsalat	Rote-Betesalat I;J	Blattsalat	Chinakohlsalat	Bohnensalat I;J
<b>Salatdressing</b>	Joghurtdressing 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	Frenchdressing 0,5 L G;I;J
<b>Wochensalat</b> Ohne Suppe/ohne Dessert	(V) Spanischer Hirtensalat mit Gurke, Tomaten, Paprika, Oliven, Hirtenkäse, Paprikadressing und 1 Vollkornsemmel A;Ar;C;G;I;J	(V) Spanischer Hirtensalat mit Gurke, Tomaten, Paprika, Oliven, Hirtenkäse, Paprikadressing und 1 Vollkornsemmel A;Ar;C;G;I;J	(V) Spanischer Hirtensalat mit Gurke, Tomaten, Paprika, Oliven, Hirtenkäse, Paprikadressing und 1 Vollkornsemmel A;Ar;C;G;I;J	(V) Spanischer Hirtensalat mit Gurke, Tomaten, Paprika, Oliven, Hirtenkäse, Paprikadressing und 1 Vollkornsemmel A;Ar;C;G;I;J	(V) Spanischer Hirtensalat mit Gurke, Tomaten, Paprika, Oliven, Hirtenkäse, Paprikadressing und 1 Vollkornsemmel A;Ar;C;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 Blattsalat enthält eine Menge Ballaststoffe, viele wichtige Nährstoffe und liefert uns viele Mineralstoffen.</i>	<i>Der Rote-Betesalat ist eine erfrischende und gesunde Option für die Mahlzeit. Hat ein leckerer Geschmack und ist reich an Mineralstoffen und Vitaminen.</i>	<i>Der Pfirsichquark schmeckt lecker und frisch. Enthält viel Eiweiß und Kalzium. Das Eiweiß ist wichtig für unseren Muskelaufbau und den Erhalt unserer Muskeln.</i>	<i>Die Vollkorn-Hörnlenudeln enthalten viele Nährstoffe, B- Vitamine und Eisen. Diese sind gut für die Haare und für das Immunsystem.</i>	<i>Eine warme Suppe macht jeden froh. Unsere Kartoffel-Gemüsesuppe enthält wichtige Nährstoffe und Vitamine.</i>
= Vegan					