



21.10. – 25.10.24 Warm	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
BIO – MENÜ 100% BIO! Komplettmenü	(V) Rahm- Linsen mit Lauch, Sellerie und Karotten, A;G;I;J dazu hausgemachte Spätzle A;C Banane	(V) Vegi- Geschnetzeltes mit Mais, Erbsen, Paprika und Kürbisse, A;C;G;I;J dazu Vollkornreis Kirsch- Milchshake mit Flohsamen G	(V) Kartoffelgratin A;C;G;I;J mit Gurkensalat I;J Schokopudding G	(V) Käsespätzle mit Rahm und Zwiebelschmelze, A;C;G;I;J dazu Karottensalat Apfel	* Schupfnudeln A;C mit Rindfleisch- Gemüseragout A;G;I;J und Erbsen Fruchtjoghurt G A;C;G;I;J
Suppe	(V) Blumenkohl- Kräutersuppe A;G;I;J	(V) Kichererbsensuppe A;G;I;J	(V) Klare Gemüsesuppe mit Grießklößchen A;C;G;I;J	(V) Kartoffel- Gemüsesuppe A;G;I;J	(V) Klare Gemüsesuppe mit Buchstabennudeln A;C;I;J
Dessert	Ananas- Kokosquark G	Bio- Kirschmilchshake mit Flohsamen G	Bio- Schokopudding G	Rote- Grütze	Bio- Fruchtjoghurt G
Obst/ Rohkost	Bio- Banane	1 Karotte	¼ Gurke	Bio- Apfel	1 Birne
Menü I Zur Auswahl: Sättigungsbeilage/ Gemüse/ Salat	*Rindfleisch- Gemüse- Linsen- Bällchen in Tomatensoße A;C;G	*2 Kalbfleisch- Maultaschen mit Bratensoße A;C;G;I;J	*Hähnchen Wienerle I;J;O	*Seelachsnuggets mit Zaziki A;C;D;G;I;J	(V) Vegi- Cordon bleu mit Kürbisse A;C;G;I;J
Menü II Zur Auswahl: Sättigungsbeilage/ Gemüse/ Salat	(V) 1 große Vegibratwurst mit Vegi- Zwiebelsoße A;C;I;J	(V) Pancakes mit Karamellsoße A;C;G	(V) Vegi Würstchen C;I;J	(V) Spinat- Karotten- Dinkel- Käsebratling mit Gemüse- Rahmsoße A;C;G;H;I;J	(V) Nudel- Linsen- Gemüseauflauf mit Tomaten, Bechamelsoße und Käse A;C;G;I;J
Sättigungsbeilage I	Makkaronelli A;C	Bio- Vollkornreis	Spätzle A;C	Salzkartoffeln	Kleine Offenkartoffeln I;J
Sättigungsbeilage II	Kleine Rösti C	Kartoffelsalat I;J	Salzkartoffeln	Vollkorn- Hörnlenudeln Ad;C	Dinkel- Knöpfe Ad;C
Gemüsebeilage	Kohlrabigemüse	Bio- Apfelmus	Linsen A;I;J	Karottengemüse	Bio- Erbsen
Salat	Bohnensalat I;J	Blattsalat	Bio- Gurkensalat I;J	Bio- Karottensalat	Coleslaw- Salat C;G;I;J
Salatdressing	Joghurd 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	Frenchdressing 0,5 L G;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 = Vegan	Die Linsen in unseren Rindfleisch- Gemüse- Linsen- Bällchen haben einen hohen Eiweiß- und Ballaststoffgehalt. Ebenso unterstützen sie unser Herz- Kreislaufsystem.	Der Bio-Vollkornreis wirkt aufgrund des Kaliumgehaltes entwässernd. Außerdem sättigt er schneller als weißer Reis und liefert dabei wichtige Vitamine.	Die klare Gemüsebrühe enthält Eisen, dass die Bildung der roten Blutkörperchen anregt und hilft eine Anämie zu vermeiden.	Das Seelachsfilet ist reich an Eiweiß, B-Vitaminen und Mineralstoffen – diese sind sehr wichtig für das Wachstum und die Entwicklung.	Unsere selbstgemachten Dinkel-Knöpfe schmecken zu Fleisch oder auch nur als Beilage zu einem Salat. Die Dinkel- Spätzle sind eine wertvolle Proteinquelle.

Allergene und deklarationspflichtige Zusatzstoffe: A = Weizen- Gluten; Ar = Roggen- Gluten; Ah = Hafer- Gluten; Ad = Dinkel- Gluten; Ag = Gerste- Gluten; B = Krebstiere; C = Eier und Eierzeugnisse; D = Fisch und Fischerzeugnisse; E = Erdnüsse und Erdnusserzeugnisse; F = Soja und Sojaerzeugnisse; G = Milch und Milcherzeugnisse; H = Schalenfrüchte; Hh = Haselnüsse; Hm = Mandeln; Hw = Walnüsse; Hc = Cashewkerne; I = Sellerie und Sellerieerzeugnisse; J = Senf und Senferzeugnisse; K = Sesamsamen; L = Schwefeldioxid und Sulfide; M = Lupinen; N = Weichtiere (Schnecken, Muscheln, Kalmare, Austern); O = mit Konservierungsstoffe; * = ohne Schweinefleisch / (V) = vegetarisch;

Die Komponenten mit dem DGE- Logo entsprechen dem „DGE- Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas“ sowie dem „DGE- Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen“ und wurden von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) als eine Menülinie zertifiziert.