



09.12.- 13.12.2024 Warm	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
BIO – MENÜ 100% BIO!	* Penne A,C mit Rindfleischbolognese A,I,J, Reibekäse G und Blattsalat Beerenquark G	(V) Erbsen-Kartoffelsuppe A,G,I,J (V) Kleine Dampfnudeln A,C,G mit Vanillesoße G und Apfelmus	* Spaghetti A,C mit Erbsen-Putenschinken-Sahnesoße A,G,I,J,O und Blattsalat Banane	(V) Gemüsereis mit Mais, Erbsen, Paprika I,J und Tomatensoße A,I,J, dazu ein Gurkenstück Erdbeerjoghurt G	(V) Vegihack-Gemüse-Tomatenhaschee A,I,J mit Kartoffelstampf G Mandarine
Suppe	(V) Klare Gemüsesuppe mit Nudeln A,C,I,J	(V) Bio-Erbsen-Kartoffelsuppe A,G,I,J	(V) Kürbiscremesuppe A,G,I,J	(V) Gebrannte Gießsuppe A,I,J	(V) Pilzrahmsuppe A,G,I,J
Dessert	Bio-Beerenquark G	Müsliriegel	Vanillepudding G	Bio-Erdbeerjoghurt G	Stracciatellajoghurt G
Obst/ Rohkost	1 Bio-Apfel	1 Tomate	Bio-Banane	Bio-Gurkenstück	Bio-Mandarine
Menü I Zur Auswahl: Sättigungsbeilage/ Gemüse/ Salat	(V) 2 Kartoffeltaschen mit Frischkäse gefüllt, dazu Remouladendip A,C,G,I,J	*Hähnchengeschnetzeltes in Rahmsauce A,G,I,J	*Gebratenes Seelachsfilet in Gemüse-Kräutersoße A,D,G,I,J	*Rindfleischküchle mit Hamburgersoße A,C,E,F,I,J	*Kalbsbraten in Rahmsauce A,G,I,J
Menü II Zur Auswahl: Sättigungsbeilage/ Gemüse/ Salat	(V) Vegetarisches Currywurstgulasch A,C,I,J,E,F	(V) Gebratene Vollkorn-Hörnlenudeln mit Ei, Kräutern und Tomatensoße A,D,C,I,J	(V) Gemüse-Pilzragout in Paprika-Sauerrahmsauce A,G,I,J	(V) Vegi-Gemüseküchle mit Hamburgersoße A,C,E,F,I,J	(V) Spätzle mit vegetarischer Gemüserahmsauce A,C,G,I,J
Sättigungsbeilage I	Salzkartoffeln	Spätzle A,C	Salzkartoffeln	Hamburgersemmel A,K	Spätzle A,C
Sättigungsbeilage II	Bio-Reis	Kartoffelpüree G	Couscous A	Kleine Rösti C	Bio-Vollkornreis
Gemüsebeilage	Gemüsemais	Erbsen	Brokkoli	Zuckermais	Karottengemüse
Salat	Bio-Blattsalat	Bohnensalat I,J	Coleslaw C,G,I,J	Gurken und Tomatenscheiben	Rote-Bete-Apfelsalat I,J
Salatdressing	Bio-Dressing 0,5 L I,J	Kräuterdressing 0,5 L I,J	Bio-Dressing 0,5 L I,J	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	Wenn man nach einer gesunden und schmackhaften Alternative zu Fleischgerichten sucht, ist das vegetarische Currywurstgulasch eine hervorragende Option.	Die Erbsen enthalten viele Vitamine und Mineralstoffe. Dazu gehören Vitamin E, B und Beta- Carotin sowie Magnesium, Eisen, Kalzium und Zink.	Der Seelachs ist reich an Eiweiß, B-Vitaminen und Mineralstoffen – diese sind sehr wichtig für das Wachstum und die Entwicklung.	Das Rindfleisch ist ein wichtiger Nährstofflieferant. Eiweiß, Vitamin A, Vitamin B, Eisen, Zink und Selen – diese Inhaltsstoffe finden sich alle in dem Rindfleisch.	Der Rote-Bete-Apfelsalat ist eine erfrischende und gesunde Option für die Mahlzeit, hat einen leckeren Geschmack und ist reich an Mineralstoffen und Vitaminen.