



12.06.- 16.06.2023 Cook & Chill	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Suppe	(V) Pilzrahmsuppe A;G;I;J	(V) Blumenkohl-Kräuterrahmsuppe A;G;I;J	(V) Kichererbsensuppe A;E;F;G;I;J	*Rinderbrühe mit Riebele A;C;I;J	(V) Kartoffel-Gemüsesuppe A;G;I;J
Rohkost	½ Paprika	½ Paprika	1 Tomate	¼ Gurke	1 Karotte
Dessert	Zwetschgenrahmquark G	Erdbeerquark G	Schokopudding G	Birnen-Haselnussjoghurt G;H	Mandarinen-Milchshake G
Obst	1 Bio-Äpfel	1 Nektarine	1 Pflaume	1 Bio-Äpfel	1 Banane
Menü 1 + 1 Sättigungsbeilage + 1 Gemüse oder Salat	*Rinderbraten mit Soße A;I;J	*2 Hähnchen-Wienerle I;J;O	*Rindfleisch-Gemüseküchle mit Bratensoße A;C;G;I;J		*Lachsnuggets mit Zaziki A;C;D;G;I;J
Menü 2 + 1 Sättigungsbeilage + 1 Gemüse oder Salat	(V) 2 Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung und Spargelsoße A;C;G;I;J	(V) 2 Vegi-Würstchen C;I;J		(V) Blumenkohl-Käsesnuggets mit Tomatendip A;C;G;E;F;I;J	
Menü 3 + 1 Sättigungsbeilage + 1 Gemüse oder Salat					
Menü 4 Aufläufe & Gratins + 1 Gemüse oder Salat					
Menü 5 Bio-Wochengericht + 1 Gemüse oder Salat				*Bio-Penne mit Bio-Rindfleischbolognese und Bio-Reibekäse A;C;G;I;J	
Sättigungsbeilage 1		Spätzle A;C			
Sättigungsbeilage 2	Vollkorn-Hörnlenudeln A;C		Weißer Bio-Reis	Salzkartoffeln	Kleine Rösti
Gemüsebeilage	Karottengemüse	Linsen A;I;J			Bio-Erbisen
Salat			Karotten-Weißkrautsalat C;G;I;J	Blattsalat	
Salatdressing	Frenchdressing 0,5 L G;I;J	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
Wochensalat Ohne Suppe/ohne Dessert	(V) Salat „Caprese“ Tomaten, Avocado, Mozzarella, Ruccola, geröstete Pinienkerne, Balsamicodressing und 1 Vollkornsemmel A;C;G;I;J	(V) Salat „Caprese“ Tomaten, Avocado, Mozzarella, Ruccola, geröstete Pinienkerne, Balsamicodressing und 1 Vollkornsemmel A;C;G;I;J	(V) Salat „Caprese“ Tomaten, Avocado, Mozzarella, Ruccola, geröstete Pinienkerne, Balsamicodressing und 1 Vollkornsemmel A;C;G;I;J	(V) Salat „Caprese“ Tomaten, Avocado, Mozzarella, Ruccola, geröstete Pinienkerne, Balsamicodressing und 1 Vollkornsemmel A;C;G;I;J	(V) Salat „Caprese“ Tomaten, Avocado, Mozzarella, Ruccola, geröstete Pinienkerne, Balsamicodressing und 1 Vollkornsemmel A;C;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	<i>Die Spargelsoße kochen wir aus geschnittenem Spargel und Gemüsebrühe, Milch, Sahne, Weizenmehl, Maisstärke, Zwiebeln, Sonnenblumenöl und Gewürzen</i>	<i>Unsere selbstgemachte Vegi- Würstchen sind die leckere Alternative für die Fleisch- Würstchen. Diese sind nicht nur gesund, sondern auch Klimafreundlich.</i>	<i>Unser Karotten- Weißkrautsalat gilt als Immunbooster. Mit den Vitaminen A, B, C und K unterstützt es unser Immunsystem.</i>	<i>Der Kalbsbraten ist wegen seines zarten Fleisches und seines milden Geschmacks sehr beliebt. Dieser ist fettarm, ein wertvoller Lieferant von Mineralstoffen und Vitaminen und unterstützt das Wachstum und die Entwicklung.</i>	<i>Unsere Kartoffel- Gemüsesuppe kochen wir aus frischen Zutaten wie: Kartoffeln, Möhren, Lauch, Zwiebeln, Sellerie und viel Liebe. Diese macht satt, gibt Kraft und schmeckt lecker.</i>