



11.12.- 15.12.2023 Cook & Chill	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Suppe	(V) Gemüsebrühe mit Nudeln A;C;I;J	(V) Erbsenrahmsuppe A;G;I;J	*Geflügelcremesuppe A;G;I;J	*Rinderbrühe mit Kalbsbrätklöschchen I;J;O	(V) Gelbe Papikarahmsuppe A;G;I;J
Rohkost	¼ Kohlrabi	1 Karotte	¼ Kohlrabi	½ Paprika	¼ Gurke
Dessert	Schoko-Ananasquark G	Rahmjoghurt mit Beeren G	Zitronen-Karottenkuchen A;C;G;H	Erdbeer-Joghurt-Milchshake G	Vanillepudding G
Obst	1 Birne	1 Clementine	1 Birne	1 Bio-Apfel	1 Banane
Menü 1 + 1 Sättigungsbeilage + 1 Gemüse oder Salat	*Kalbsbraten mit Soße A;I;J	*Hähnchengeschnetzeltes in milder Currysoße A;E;F;G;I;J	*Rinder-Pizzahacksteak mit BBQ-Soße A;C;E;F;I;J	*2 Kalbfleischmaultaschen mit Zwiebelsoße A;C;G;I;J	*Paniertes Seelachsfilet mit Remoulade A;C;D;G;I;J
Menü 2 + 1 Sättigungsbeilage + 1 Gemüse oder Salat	Schweineschnitzel mit Soße A;I;J	(V) Sojageschnetzeltes mit Kichererbsen und Paprika in milder Currysoße A;E;F;G;I;J	(V) Gewürzrahm-Linsen-Gemüse A;G;I;J	(V) Paniertes Gemüseschnitzel mit Ketchupdip A;C;G;E;F;I;J	(V) Vegetarisches Currywurstgulasch A;C;E;F;I;J
Menü 3 + 1 Sättigungsbeilage + 1 Gemüse oder Salat					
Menü 4 Aufläufe & Gratins + 1 Gemüse oder Salat	(V) Spinat-Lasagne mit Hirtenkäse, Pinienkernen und Mozzarella A;C;G;H;I;J	(V) Spaghetti mit Tomatensoße und Reibekäse A;C;G;I;J	(V) Käsespätzle mit Rahm und Zwiebelschmelze A;C;G;I;J	(V) Pennenudeln mit Soja-Belugalinsen-Gemüsebolognese A;C;F;I;J	(V) Winterlicher Gemüseeintopf mit Kartoffeln, Zwiebeln und Kräutern I;J
Menü 5 Bio-Wochengericht + 1 Gemüse oder Salat	(V) Bunter Bio-Gemüsereis mit Bio-Tomatensoße A;I;J	(V) Bio-Vanille-Grießbrei mit Bio Zimt-Zucker und Bio- Apfelmus A;G	(V) Bio-Vanille-Grießbrei mit Bio Zimt-Zucker und Bio- Apfelmus A;G	(V) Bio-Vanille-Grießbrei mit Bio Zimt-Zucker und Bio- Apfelmus A;G	(V) Bio-Vanille-Grießbrei mit Bio Zimt-Zucker und Bio- Apfelmus A;G
Sättigungsbeilage 1	1 Vollkorn-Semmelknödel A;C;G;I;J	Couscous A	Knöpflespätzle A;C	Kleine Rösti c	Salzkartoffeln
Sättigungsbeilage 2	Spätzle A;C	Weißer Bio-Reis	Kleine Ofenkartoffeln I;J	Kartoffelsalat I;J	Bio-Vollkornreis
Gemüsebeilage	Karottengemüse	Brokkoli	Bio-Mais	Bio-Erbsen	1 Semmel A
Salat	Rote-Bete-Apfelsalat I;J	Chinakohlsalat	Rote-Betesalat I;J	Blattsalat	Karotten-Krautsalat C;G;I;J
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	*„Salat Nizza“ mit Thunfisch, Sardellen, gekochtem Ei, roten Zwiebeln, Bohnen, Frenchdressing und 1 Vollkornsemmel C;D;G;I;J	*„Salat Nizza“ mit Thunfisch, Sardellen, gekochtem Ei, roten Zwiebeln, Bohnen, Frenchdressing und 1 Vollkornsemmel C;D;G;I;J	*„Salat Nizza“ mit Thunfisch, Sardellen, gekochtem Ei, roten Zwiebeln, Bohnen, Frenchdressing und 1 Vollkornsemmel C;D;G;I;J	*„Salat Nizza“ mit Thunfisch, Sardellen, gekochtem Ei, roten Zwiebeln, Bohnen, Frenchdressing und 1 Vollkornsemmel C;D;G;I;J	*„Salat Nizza“ mit Thunfisch, Sardellen, gekochtem Ei, roten Zwiebeln, Bohnen, Frenchdressing und 1 Vollkornsemmel C;D;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>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>Die Erbsenrahmsuppe ist ein gesundes Gericht. Die Erbsen enthalten Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien.</i>	<i>Unsere Knöpflespätzle machen wir mit feines Mehl, frischen Eiern vom Geflügelhof Koppenhöfer, etwas Wasser, Salz und Sonnenblumenöl.</i>	<i>Die Kalbfleischmaultaschen sind fettarm. Das Kalbfleisch ist zart, hellrosa und enthält viel Eiweiß und wenig Fett.</i>	<i>Das Seelachsfilet ist reich an Eiweiß, B- Vitaminen und Mineralstoffen – diese sind sehr wichtig für das Wachstum und die Entwicklung.</i>