



04.12.- 08.12.2023 Cook & Chill	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Suppe	(V) Kartoffel-Lauchsuppe A,G,I,J	(V) Rote Linsensuppe A,E,F,G,I,J	(V) Champignon-Kräutersuppe A,G,I,J	(V) Karotten-Kerbelsuppe A,G,I,J	(V) Gemüsecremesuppe A,G,I,J
Rohkost	Radieschen	1 Karotte	1 Tomate	¼ Paprika	¼ Gurke
Dessert	Müsliriegel	Früchtequark G	Apfel-Haselnussjoghurt G,H	Hefe-Nikolaus A,C,G,H	Vanillepudding G
Obst	1 Bio-Apple	1 Orange	1 Banane	1 Bio-Apple	1 Mandarine
Menü 1 + 1 Sättigungsbeilage + 1 Gemüse oder Salat	*Hähnchengeschnetzeltes in milder Currysoße A,E,F,G,I,J,K	*Kalbsköttbullar in Preiselbeerrahmsoße A,G,I,J	*Gebratenes Seelachsfilet mit Dillsoße A,G,I,J,D	*Feines Rindfleisch-Tomatenragout A,I,J	*Gegrillte Hähnchenkeule mit BBQ-Soße A,E,F,I,J
Menü 2 + 1 Sättigungsbeilage + 1 Gemüse oder Salat	(V) Paprika, Möhren und Zuckerschoten in milder Currysoße A,E,F,G,I,J,K	(V) Vegi-Köttbullar in Zucchini-Soße A,C,G,I,J	(V) Kräuterrührei C	(V) Soja-Tomaten-Gemüse-Haschee A,F,I,J	*Hähnchengeschnetzeltes in Rahmsoße A,G,I,J
Menü 3 + 1 Sättigungsbeilage + 1 Gemüse oder Salat			(V) Gewürz-Rahm-Linsen-Gemüse A,G,I,J		
Menü 4 Aufläufe & Gratins + 1 Gemüse oder Salat	(V) Frischkäse-Gemüseravioli mit Rahmratatouille A,C,G,I,J	(V) Vollkorn-Dinkel-Ricotta-Birnen-Haselnussauflauf mit Vanillesoße A,C,G,H		(V) Spaghetti mit Käsesoße A,C,G,I,J	(V) Gebratene Kräuterschupfnudeln mit Ei und Bio-Tomatensoße A,C,I,J
Menü 5 Bio-Wochengericht + 1 Gemüse oder Salat	(V) Bio-Spaghetti mit Bio-Tomatensoße und Bio-Reibekäse A,C,G,I,J	(V) Bunter Bio-Gemüsereis mit Bio-Tomatensoße A,I,J	(V) Bunter Bio-Gemüsereis mit Bio-Tomatensoße A,I,J	(V) Bunter Bio-Gemüsereis mit Bio-Tomatensoße A,I,J	(V) Bunter Bio-Gemüsereis mit Bio-Tomatensoße A,I,J
Sättigungsbeilage 1	Weißer Bio-Reis	Spätzle A,C	Weißer Bio-Reis	Bio-Vollkornreis	Vollkorn-Hörnleudeln A,C
Sättigungsbeilage 2	Couscous A	Kartoffelpüree G	Salzkartoffeln	Makkaronelli A,C	Kleine Ofenkartoffeln I,J
Gemüsebeilage	Brokkoli	Mirabellenkompott	Rahmspinat A,G,I,J	Blumenkohl mit Brösel A,G	Bio-Mais
Salat	Blumenkohlsalat I,J	Bohnensalat I,J	Blattsalat	Karottensalat C,G,I,J	Chinakohlsalat
Salatdressing	Frenchdressing 0,5 L G,I,J	Joghurdressing 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) „Fruit Bowl“ mit Couscoussalat, Früchten, Ziegenfrischkäse, Edamamebohnen, Mangodressing und 1 Vollkornsemmel A,C,F,G,I,J	(V) „Fruit Bowl“ mit Couscoussalat, Früchten, Ziegenfrischkäse, Edamamebohnen, Mangodressing und 1 Vollkornsemmel A,C,F,G,I,J	(V) „Fruit Bowl“ mit Couscoussalat, Früchten, Ziegenfrischkäse, Edamamebohnen, Mangodressing und 1 Vollkornsemmel A,C,F,G,I,J	(V) „Fruit Bowl“ mit Couscoussalat, Früchten, Ziegenfrischkäse, Edamamebohnen, Mangodressing und 1 Vollkornsemmel A,C,F,G,I,J	(V) „Fruit Bowl“ mit Couscoussalat, Früchten, Ziegenfrischkäse, Edamamebohnen, Mangodressing und 1 Vollkornsemmel A,C,F,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 Weißer Bio-Reis ist eine gute Proteinquelle. Hat wenig Fett und enthält viele wertvolle komplexe Kohlenhydrate.</i>	<i>Die Rote Linsensuppe ist sehr gesund. Sie liefert uns viel Energie, macht uns satt und ist fettarm.</i>	<i>Das Seelachsfilet ist reich an Eiweiß, B-Vitaminen und Mineralstoffen – die sehr wichtig sind für das Wachstum und die Entwicklung.</i>	<i>Der Bio-Vollkornreis wirkt aufgrund des Kaliumgehaltes entwässernd. Außerdem sättigt er schneller als weißer Reis und liefert dabei wichtige Vitamine.</i>	<i>Der Chinakohlsalat enthält viele Vitamine und Nährstoffe. Ist leicht verdaulich und hat ein milder Geschmack.</i>