



29.04.24- 03.05.24 Warm	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Suppe	Kartoffelsuppe A;G;I;J	Klare Gemüsesuppe mit Nudeln A;C;I;J	*****	Spargelcremesuppe A;G;I;J	Pilzrahmsuppe A;G;I;J
Rohkost	1 Karotte	1 Tomate	*****	¼ Gurke	½ Paprika
Dessert	Himbeerquark G	Stracciatellajoghurt G	*****	Zwetschgenrahmquark G	1 Müsliriegel
Obst	1 Bio-Apple	1 Pflaume	*****	1 Banane	1 Bio-Apple
Menü 1 + 1 Sättigungsbeilage + 1 Gemüse oder Salat	*Rindfleischküchle mit Gemüse-Tomaten-Relish A;C;G;I;J	(V) Mildes „Chili sin Carne“ mit Vegi-Hack, Bohnen, Mais, Paprika, Tomaten A;I;J	*****	*Gebratenes Seelachsfilet mit Gemüse-Kräutersoße A;D;G;I;J	*Kalbsbraten mit Rahmsauce A;G;I;J
Menü 2 + 1 Sättigungsbeilage + 1 Gemüse oder Salat	(V) Vegi-Hack-Gemüseküchle mit Gemüse-Tomaten-Relish A;C;G;I;J	(V) 1 große Vegi-Bratwurst mit brauner Soße A;C;I;J	*****	(V) Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung und Gemüse-Kräutersoße A;C;G;I;J	(V) Gemüse-Linsen-Kartoffel-Bratling mit Kürbissauce A;C;G;H;I;J
Menü 3 + 1 Sättigungsbeilage + 1 Gemüse oder Salat			*****		
Menü 4 Aufläufe & Gratins + 1 Gemüse oder Salat	(V) „Mac and Cheese“ Makkaronelli mit Käsesauce überbacken A;C;G;I;J	*Pennnudeln mit Rindfleischbolognese und Reibekäse A;C;G;I;J	<i>Tag der Arbeit</i>	(V) Kaiserschmarren mit Mandeln und Vanillesauce A;C;G;H	(V) Vollkorn-Spaghetti mit Vegi-Hack-Belugalinsen-Gemüsebolognese A;C;I;J
Menü 5 Bio-Wochengericht + 1 Gemüse oder Salat	*Bio-Rinder-Linsen-Gemüsegulasch mit Bio-Rahmkartoffelstampf A;G;I;J	*Bio-Rinder-Linsen-Gemüsegulasch mit Bio-Rahmkartoffelstampf A;G;I;J	*****	*Bio-Rinder-Linsen-Gemüsegulasch mit Bio-Rahmkartoffelstampf A;G;I;J	*Bio-Rinder-Linsen-Gemüsegulasch mit Bio-Rahmkartoffelstampf A;G;I;J
Sättigungsbeilage 1	Hamburgersemmel A;K	Bio-Vollkornreis	*****	Salzkartoffeln	Spätzle A;C
Sättigungsbeilage 2	Kleine Ofenkartoffeln I;J	Rahmkartoffelstampf G	*****	Weißer Bio-Reis	Kartoffelpüree G
Gemüsebeilage	Zuckermais	Brokkoli	*****	Apfelmus	Karottengemüse
Salat	Blattsalat	Blattsalat	*****	Gurkensalat I;J	Chinakohlsalat
Salatdressing	Joghurtdressing 0,5 L C;G;I;J	Kräuterdressing 0,5 L I;J	*****	Paprika-Sauerrahmdressing 0,5 L G;I;J	Frenchdressing 0,5 L G;I;J
Wochensalat Ohne Suppe/ohne Dessert	(V) „Protein-Bowl“ mit roten Linsen, Ei, Hüttenkäse, Cashewkernen, Tomaten, Avocado, Balsamicodressing und 1 Vollkornsemmel A;Ar C;G;H;I;J	(V) „Protein-Bowl“ mit roten Linsen, Ei, Hüttenkäse, Cashewkernen, Tomaten, Avocado, Balsamicodressing und 1 Vollkornsemmel A;Ar C;G;H;I;J	*****	(V) „Protein-Bowl“ mit roten Linsen, Ei, Hüttenkäse, Cashewkernen, Tomaten, Avocado, Balsamicodressing und 1 Vollkornsemmel A;Ar C;G;H;I;J	(V) „Protein-Bowl“ mit roten Linsen, Ei, Hüttenkäse, Cashewkernen, Tomaten, Avocado, Balsamicodressing und 1 Vollkornsemmel A;Ar C;G;H;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
Wissenswertes	<i>Die Ofenkartoffeln liefern uns Vitamin C, Vitamin B und sind eine gute Kaliumquelle. Sind fettarm und leicht verdaulich.</i>	<i>Brokkoli ist ein kalorienarmes Gemüse und hält durch den hohen Anteil an Ballaststoffen lange satt. Er liefert viele wichtige Vitamine und Mineralstoffe.</i>	*****	<i>Spargel gehört zum Frühling. Die Spargelcremesuppe ist reich an Protein, Ballaststoffen und enthält viele wichtige Vitamine und Mineralien.</i>	<i>Der Chinakohlsalat enthält eine Menge Ballaststoffe, viele wichtige Nährstoffe und liefert uns viele Mineralstoffen.</i>
= Vegan					