















































24.03.- 28.03.2025 Warm	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
BIO – MENÜ 100% BIO!	 (V) Linsen-Gemüsehaschee A;I;J mit Vollkornreis und Gurkensalat I;J 1 Apfel	(V) Gemüsecremesuppe A;G;I;J (V) Kaiserschmarren A;C;G;H mit Vanillesoße G und Apfelmus	*Rindfleischbällchen A;C;G;I;J in Rahmsoße mit Hörnlenudeln A;C und Blattsalat	(V) Kürbissuppe A;G;I;J (V) Pellkartoffeln (geschält) mit Kräuterquark G;I;J 1 Banane	(V) Tortelloni mit Käse- Spinatfüllung A;C;G;I;J Tomatensoße A;I;J und Rote-Bete-Salat I;J Smoothie mit Joghurt und Flohsamen G
Suppe	 (V) Gebrannte Grießsuppe A;I;J	 (V) Bio-Gemüsecremesuppe A;G;I;J	 (V) Gemüsebrühe mit Kräuterspätzle A;C;I;J Schokopudding G	 (V) Bio-Kürbiscremesuppe A;G;I;J	 (V) Gemüsebrühe mit Buchstabennudeln A;C;I;J
Dessert	Ananasquark G	 Himbeerjoghurt G	Schokopudding G	Kirschquark G	 Bio-Smoothie mit Joghurt und Flohsamen G
Obst/ Rohkost	  1 Bio-Apfel	 ½ Paprika	  1 Orange	  1 Bio-Banane	 1 Karotte
Menü I Zur Auswahl: Sättigungsbeilage/ Gemüse/ Salat	*Rindergulasch mit Paprika A;I;J	 *Lachsbratling mit Remoulade A;C;G;D;I;J	(V) Gemüse-Käsesterne mit Tomatensoße A;C;G;I;J	 *Paniertes Putenschnitzel mit Bratensoße A;C;G;I;J	*Chicken-Gemüsehackbraten mit Kräuterrahmsoße A;C;G;I;J
Menü II Zur Auswahl: Sättigungsbeilage/ Gemüse/ Salat	(V) Spaghetti mit Käsesoße A;C;G;I;J	(V) „Bami Goreng“ gebratene Nudeln mit Ei, Lauch und Sojasoße A;C;E;F;I;J;K	 (V) Pennenudeln mit Tomatensoße A;C;I;J	(V) Kräuter-Käsenocken mit Pilzsoße A;C;G;I;J	 (V) Vegi-Frikadelle in Vegi- Zwiebelsoße A;C;I;J
Sättigungsbeilage I	 Bio-Vollkornreis	 Salzkartoffeln	Bio-Hörnlenudeln A;C	 Vollkorn-Makkaronelli A;C	Spätzle A;C
Sättigungsbeilage II	Spätzle A;C	  Kartoffelsalat I;J	Kleine Rösti G	 Bio-Reis	 Kartoffelstampf G
Gemüsebeilage	Rahm-Kohlrabigemüse A;G;I;J	  Brokkoli	 Zuckermais	 Karottengemüse	 Erbsen
Salat	 Bio-Gurkensalat I;J	Karottensalat C;G;I;J	  Bio-Blattsalat	 Coleslaw C;G;I;J	  Bio-Rote-Bete-Salat
Salatdressing	 Joghurtdressing 0,5 L C;G;I;J	 Kräuterdressing 0,5 L I;J	 Bio-Dressing 0,5 L I;J	 Paprika-Sauerrahmdressing 0,5 L C;G;I;J	 Frenchdressing 0,5 L C;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 Bio-Vollkornreis wirkt aufgrund des Kaliumgehaltes entwässernd. Außerdem sättigt er schneller als weißer Reis und liefert dabei wichtige Vitamine.</i>	<i>Unsere Remoulade machen wir aus selbstgemachter Mayo, Essiggurken, Zwiebeln, Petersilie, Dill, Senf, Essig, Salz, Zucker und Gewürzen.</i>	<i>Orangen sind bekannt für ihren hohen Gehalt an Vitamin C, das das Immunsystem stärkt und die Hautgesundheit fördert. Zudem haben Orangen einen hohen Wassergehalt, was zur Hydratation des Körpers beiträgt.</i>	<i>In unseren Makkaronelli aus Vollkorn stecken viele gesunde Stoffe aus dem Getreide. Diese sättigen gut und geben viel Kraft und Energie.</i>	<i>Unsere leckeren Vegi-Frikadellen machen wir aus Erbsenprotein, Grünkohl, Karotten, Sellerie, roten Linsen, Kartoffeln, Leinsaat, Haferflocken, Tomaten, Zwiebeln, Rapsöl und Gewürzen.</i>
 = Vegan					