

... VON HAND MIT HERZ



**Rückmeldung bis Mittwoch 10:00 Uhr über die Stay-Informed App !**

KW 47	Montag, 20.11.2023	Dienstag, 21.11.2023	Donnerstag, 22.11.2023
Dessert	Zwetschgenrahmquark G	Beerenjoghurt G	Schoko- Milchshake G
Obst	1 Bio-Apfel	1 Orange	1 Birne
Menü 1 + 1 Sättigungsbeilage + 1 Gemüse oder Salat	*Rindergulasch mit Paprika A;I;J	*Kalbsköttbular in Rahmsoße A;C;G;I;J	*Hähnchenschnitzel mit Bratensoße A;I;J
Menü 2 + 1 Sättigungsbeilage + 1 Gemüse oder Salat	(V) Paprika-Möhrengulasch A;I;J	(V) Vegi-Köttbular in Gemüserahmsoße A;C;G;I;J	(V) Kichererbsenbällchen in milder Currysoße A;C;G;E;F;I;J;K
Menü 3 Aufläufe & Gratins + 1 Gemüse oder Salat	(V) Erbseneintopf mit Gemüse und Kartoffeln A;I;J	(V) Pancakes mit Karamellsoße A;C;G	(V) „Nasi Goreng“ gebratener Reis mit Ei, Lauch und Sojasoße A;E;F;I;J;K
Sättigungsbeilage 1	1 Semmel A	Vollkorn-Hörnlenudeln A;C	Spätzle A;C
Sättigungsbeilage 2	Spätzle A;C	Kartoffelpüree G	Weißer Bio-Reis
Gemüsebeilage	Apfel-Rotkohl A;I;J	Bio-Apfelmus	Grüne Bohnen I;J
Salat	Chinakohlsalat	Coleslawsalat C;G;I;J	Blattsalat
Wissenswertes  = Vegan		Die Beeren in unserem Beerenjoghurt enthalten viele Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe. Die Ballaststoffe regen unsere Verdauung an.	