

... VON HAND MIT HERZ



Rückmeldung bis Mittwoch 10:00 Uhr an das Sekretariat !

KW 38	Montag, 16.09.2024	Dienstag, 17.09.2024	Donnerstag, 19.09.2024
Dessert	Bio-Beerenquark _G	Bio-Apfelmus	Bio-Erdbeerjoghurt _G
Obst / Rohkost	Zwetschge	½ Paprika	¼ Bio-Gurke
Menü 1 + 1 Sättigungsbeilage + 1 Gemüse oder Salat	(V) Vegi-Cevapcici in Paprikasoße _{A;C;G;I;J}	* Lasagne mit Rindfleisch, Tomaten und Mozzarella _{A;C;G;I;J}	* Gebackenes Seelachsfilet mit Joghurtremoulade _{A;C;D;G;I;J}
Menü 2 + 1 Sättigungsbeilage + 1 Gemüse oder Salat	(V) Blumenkohl in Käsesoße _{A;G;I;J}	(V) Vegi-Geschnetzeltes mit Paprika und Kichererbsen in Currysoße _{A;E;F;I;J;K}	(V) Makkaronelli mit Käsesoße _{A;C;G;I;J}
Menü 3 BIO Komplettmenü	* Penne mit Rindfleischbolognese, Reibekäse und Gurkensalat _{A;C;G;I;J} Beerenquark _G	(V) Erbsen-Kartoffelsuppe _{A;G;I;J} (V) Kartoffelpuffer mit Zimt-Zucker und Apfelmus _{A;C}	(V) Gemüsereis mit Mais, Erbsen, Paprika und Tomatensoße _{A;G;I;J} Gurkenstück Erdbeerjoghurt _G
Sättigungsbeilage 1	Salzkartoffeln	Bio-Vollkornreis	Weißer Bio-Reis
Sättigungsbeilage 2	Vollkorn-Hörnlenudeln _{A;C}	Couscous _A	Salzkartoffeln
Gemüsebeilage	Erbsen	Brokkoli	Karottengemüse
Salat	Bio-Gurkensalat _{I;J}	Blattsalat	Tomatensalat _{I;J}
Wissenswertes = Vegan		<i>Der Bio-Vollkornreis wirkt aufgrund des Kaliumgehaltes entwässernd. Außerdem sättigt er schneller als weißer Reis und liefert dabei wichtige Vitamine.</i>	<i>Die Erdbeeren in unserem Bio-Erdbeerjoghurt enthalten viele Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe. Die Ballaststoffe regen unsere Verdauung an.</i>