

... VON HAND MIT HERZ



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

| KW 43 | Montag, 21.10.2024 | Dienstag, 22.10.2024 | Donnerstag, 24.10.2024 |
|---|---|---|--|
| Dessert | Ananas- Kokosquark G | Bio- Kirschmilchshake mit Flohsamen G | Rote- Grütze |
| Obst | Bio- Banane | 1 Karotte | Bio- Apfel |
| Menü 1 + 1 Sättigungsbeilage + 1 Gemüse oder Salat + 1 Dessert oder Obst | *Rindfleisch- Gemüse- Linsen- Bällchen in Tomatensoße A;C;G | *2 Kalbfleisch- Maultaschen mit Bratensoße A;C;G;I;J | *Seelachsfilets mit Zaziki A;C;D;G;I;J |
| Menü 2 + 1 Sättigungsbeilage + 1 Gemüse oder Salat + 1 Dessert oder Obst | (V) 1 große Vegibratwurst mit Vegi- Zwiebelsoße A;C;I;J | (V) Pancakes mit Karamellsoße A;C;G | (V) Spinat- Karotten- Dinkel- Käsebratling mit Gemüse- Rahmsoße A;C;G;H;I;J |
| Menü 3 BIO Komplettmenü | (V) Rahm- Linsen mit Lauch, Sellerie und Karotten, A;G;I;J dazu hausgemachte Spätzle A;C Banane | (V) Vegi- Geschnetzeltes mit Mais, Erbsen, Paprika und Kürbisssoße, A;C;G;I;J dazu Vollkornreis Kirsch- Milchshake mit Flohsamen G | (V) Käsespätzle mit Rahm und Zwiebelschmelze, A;C;G;I;J dazu Karottensalat Apfel |
| Sättigungsbeilage 1 | Makkaronelli A;C | Bio- Vollkornreis | Salzkartoffeln |
| Sättigungsbeilage 2 | Kleine Rösti C | Kartoffelsalat I;J | Vollkorn- Hörnlenudeln A;D;C |
| Gemüsebeilage | Kohlrabigemüse | Bio- Apfelmus | Karottengemüse |
| Salat | Bohnensalat I;J | Blattsalat | Bio- Karottensalat |
| Wissenswertes = Vegan | <i>Die Linsen in unseren Rindfleisch- Gemüse- Linsen- Bällchen haben einen hohen Eiweiß- und Ballaststoffgehalt. Ebenso unterstützen sie unser Herz- Kreislaufsystem.</i> | <i>Der Bio-Vollkornreis wirkt aufgrund des Kaliumgehaltes entwässernd. Außerdem sättigt er schneller als weißer Reis und liefert dabei wichtige Vitamine.</i> | <i>Das Seelachsfilet ist reich an Eiweiß, B-Vitaminen und Mineralstoffen – diese sind sehr wichtig für das Wachstum und die Entwicklung.</i> |