

... VON HAND MIT HERZ



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

KW 05	Montag, 27.01.2025	Dienstag, 28.01.2025	Donnerstag, 30.01.2025
Dessert	Bio-Apfeljoghurt _G	Ananasquark _G	Bio-Erdbeermilchshake mit Flohsamen _G
Obst / Rohkost	Banane	Bio-Mandarine	1 Karotte
Menü 1 + 1 Sättigungsbeilage + 1 Gemüse oder Salat	*Rindergulasch mit Paprika _{A;I;J}	*Chicken-Gemüsehackbraten mit Kräuterrahmsoße _{A;C;G;I;J}	*Lachsbratling mit Remouladendip _{A;C;D;G;I;J}
Menü 2 + 1 Sättigungsbeilage + 1 Gemüse oder Salat	(V) Kräuter-Käsenocken mit Pilzsoße _{A;C;G;I;J}	(V) Spaghetti mit Käsesoße _{A;C;G;I;J}	(V) Pfannkuchen mit Zimt-Zucker und Erdbeermarmelade _{A;C;G}
Menü 3 BIO Komplettmenü	(V) Spaghetti _{A;C} mit Vegihack-Gemüsebolognese _{A;I;J} und Rote-Betesalat _{I;J} Apfeljoghurt _G	(V) Rührei _C mit Rahmspinat _{A;G;I;J} und Salzkartoffeln Mandarine	(V) Vegi-Geschnetztes in Papikarahmsoße _{A;G;I;J} mit Vollkornreis + Blattsalat Erdbeermilchshake mit Flohsamen _G
Sättigungsbeilage 1	1 Semmelknödel _{A;C;G;I;J}	Bio-Salzkartoffeln	Salzkartoffeln
Sättigungsbeilage 2	Spätzle _{A;C}	Hörnlenudeln _{A;C}	Bio-Vollkornreis
Gemüsebeilage	Blumenkohl	Erbsen	Apfelmus
Salat	Bio-Rote-Betesalat _{I;J}	Rohkostsalat _{I;J}	Bio-Blattsalat
Wissenswertes = Vegan	<i>Das Rindfleisch ist ein wichtiger Nährstofflieferant. Eiweiß, Vitamin A, Vitamin B, Eisen, Zink und Selen – diese Inhaltsstoffe finden sich alle im Rindfleisch.</i>	<i>Der Ananasquark schmeckt lecker, frisch und enthält viel Eiweiß und Kalzium. Eiweiß ist wichtig für unseren Muskelaufbau und den Erhalt unserer Muskeln.</i>	<i>Die Lachsbratlinge machen wir aus Wildlachsfilet, Räucherlachs, Kartoffelwürfeln, Brotwürfeln, Spinat, Zwiebeln, Eiern, Petersilie, Karotten, Dill und feine Gewürze</i>