

... VON HAND MIT HERZ



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

KW 08	Montag, 17.02.2025	Dienstag, 18.02.2025	Donnerstag, 20.02.2025
Dessert	Erdbeerjoghurt	Gelbe Grütze	Bio-Beerenquark
Obst / Rohkost	1 Bio-Orange	1 Banane	¼ Bio-Gurke
Menü 1 + 1 Sättigungsbeilage + 1 Gemüse oder Salat + 1 Dessert oder Obst / Rohkost	Pizza-Hacksteak mit Salami, Käse, Kräuter und Bio-Tomatensauce	*Gebratenes Seelachsfilet mit Gemüse-Kräutersauce	(V) Vegi-Frikadelle mit vegetarischer Zwiebelsauce
Menü 2 + 1 Sättigungsbeilage + 1 Gemüse oder Salat + 1 Dessert oder Obst / Rohkost	(V) Blumenkohl-Käsenuggets mit Joghurt-Remoulade	(V) Gemüse-Linsen-Kartoffelbratling mit Kürbissauce	(V) Spätzle mit vegetarischer Gemüserahmsauce
Menü 3 BIO Komplettmenü	(V) Spinat-Spaghetti mit Tomatensauce und Blattsalat 1 Orange	(V) Gnocchi mit Käsesauce und Rote-Betesalat Fruchtjoghurt	*Rindergeschnetzeltes in Rahmsauce mit Kartoffelstampf und Gurkenstück Beerenquark
Sättigungsbeilage 1	Fussili	Salzkartoffeln	Bio-Kartoffelstampf
Sättigungsbeilage 2	Salzkartoffeln	Vollkorn-Hörnlenudeln	Kleine Rösti
Gemüsebeilage	Kohlrabigemüse	Gemüsemais	Blumenkohl mit Brösel
Salat	Bio-Blattsalat	Bio-Rote-Betesalat	Blattsalat
Wissenswertes = Vegan	<i>Blumenkohl ist eine gute Quelle für Ballaststoffe, die die Verdauung unterstützen. Zudem ist er reich an Vitamin C, Vitamin K & Folsäure und enthält wichtige Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium und Mangan.</i>	<i>Das Seelachsfilet hat ein mildes Aroma und eine zarte Textur. Zudem ist der beliebte Fisch reich an Proteinen und enthält wichtige Nährstoffe wie Omega-3-Fettsäuren.</i>	<i>Unser Bio- Beerenquark ist nicht nur lecker, sondern auch reich an Proteinen und Vitaminen. Es kombiniert den cremigen Geschmack von Quark mit der Süße und Frische von Beeren – perfekt als ein erfrischendes und gesundes Dessert!</i>