



Alle Zutaten sind BIO und stehen unter der Kontrolle von DE-ÖKO-034 mit Ausnahme von:
 Zusatzangebot, Fisch- und Fleischprodukten, Backwaren und Currys
 Alle Fischprodukte sind aus zertifizierter nachhaltiger Fischerei (MSC)

Zusatzangebot: täglich Rohkost / Dienstags + Donnerstags: Brot, Käse und Putensalami / Mittwochs: Müsli und Milch

KW		08.01.18	09.01.18	10.01.18	11.01.18	12.01.18
2	Gericht 1	So Tomato Vollkorn Penne (A) in fruchtiger Tomatensoße dazu Parmesan (G)	Gelbes Curry Indisches Curry mit Kohlrabi, Möhren und Erbsen dazu Parboiled Reis	Kurbiscremesuppe dazu Vollkorn Fladenbrot (A,K)	4 Gemüse Taler (A,G) mit Salzkartoffeln dazu Kräuterquark (G)	Käsespätzle Spätzle (A,C) mit geschmorten Zwiebeln und Gouda (G)
2	Gericht 2	Bolognese Penne (A) in würziger Tomatensoße mit Rinderhack dazu Parmesan (G)	Gelbes Curry Huhn Indisches Kokos-Curry mit Kohlrabi, Möhen, Erbsen und Hähnchenbrust dazu Parboiled Reis	Tomatencremesuppe dazu Vollkorn Fladenbrot	2 Crispy Fisch (A,D) (Seelachs) mit Salzkartoffeln dazu Kräuterquark (G)	-

KW		15.01.18	16.01.18	17.01.18	18.01.18	19.01.18
3	Gericht 1	Vegetarisches Würstchen (A,C) mit Pommes dazu Ketchup und Mayonaise (C,J)	Bunte Nudeln (A) mit Tomatensauce dazu Parmesan (G)	Frikassee Erbsen und Möhren (G) dazu Vollkorn Reis	3 Glücks Sterne (A,F) (Knusper-Sterchen mit Hokkaido-Kürbis und Tofu) mit Stampfkartoffeln (G) dazu Buttergemüse (G)	Pizza Margarita (A) würzige Tomatensoße, Mais und Oregano überbacken mit Gouda (G)
3	Gericht 2	Geflügelbratwurst mit Pommes dazu Ketchup und Mayonaise (C,J)	Ravioli pizzaiola (A) mit Tomatensauce dazu Parmesan (G)	Hühnerfrikassee Hähnchenbrust mit Erbsen und Möhren (G) dazu Vollkorn Reis	Fisch Nuggets (A,D,J) mit Stampfkartoffeln (G) dazu Buttergemüse (G)	Pizza Salami (A) fruchtige Tomatensoße, Salami (Pute), Tomaten und Oregano berbacken mit Gouda (G)

KW		22.01.18	23.01.18	24.01.18	25.01.18	26.01.18
4	Gericht 1	Linseneintopf mit Minze dazu Vollkorn Fladenbrot (A,K)	4 Bällis Provencal (A,F) (Gemüse und frischer Tofu) dazu Erbsen und Möhren in Béchmelsoße (A,G) und Parboiled Reis	Chili sin carne dazu Salzkartoffeln	Vollkorn Spirelli (A) in Kräuter-Sahne-Soße (G) mit Sonnenblumenkernen und Parmesan (G)	Milchreis (G) mit roter Grütze oder Zimt und Zucker
4	Gericht 2	Linseneintopf mit Minze und Geflügelwiener dazu Fladenbrot (A,K)	Knusperbackfisch (A,D) (Seelachs) dazu Erbsen und Möhren in Béchamelsoße (A,G) und Parboiled Reis	Chili con carne (Rinderhack) dazu Salzkartoffeln	Spirelli (A) in Kräuter-Sahne-Soße (G) mit Seelachswürfel (D) dazu Sonnenblumenkerne und Parmesan (G)	Kaiserschmarrn (A,G,C) mit Zimt und Zucker

KW		29.01.18	30.01.18	31.01.18	01.02.18	02.02.18
5	Gericht 1	Pesto-Rosso* Vollkorn Farfalle (A) in Pesto-Rosso-Sahne-Soße (G) mit Sonnenblumenkernen und Parmesan (G) *enthält Cashewnüsse	Matsaman Curry frisches Gemüse mit Kartoffeln in Matsaman Curry-Kokos-Soße dazu Vollkorn Reis	4 Bällis Mediterran (A,G) (Gemüse und Mozzarella) dazu Spinat und Salzkartoffeln	Lasagne vegetarische Lasagne mit frischem Gemüse (A,G) überbacken mit Gouda (G)	Ferien
5	Gericht 2	Pesto-Verde* Farfalle (A) in Pesto-Verde Sahne-Soße (G) mit Sonnenblumenkernen und Parmesan (G) *enthält Pinienkerne	Matsaman Curry Hähnchenbrust, frisches Gemüse mit Kartoffeln in Matsaman Curry-Kokos-Soße dazu Vollkorn Reis	4 Fischstäbchen (A,D) dazu Spinat und Salzkartoffeln	Lasagne Lasagne mit Rinderhack (A,G) überbacken mit Gouda (G)	



A Glutenhaltiges Getreide
 B Krebstiere
 C Eier

D Fisch
 E Erdnüsse
 F Soja

G Milchprodukte
 H Schalenfrüchte
 I Sellerie

J Senf
 K Sesamsamen
 L Schwefeldioxid und Sulphite

M Lupinen
 N Weichtiere