



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

Zusatzangebot: täglich frisches Bio Obst und Bio Gemüse

KW		08.01.18	09.01.18	10.01.18	11.01.18	12.01.18
2	Gericht 1	Frisches Gemüse (Paprika, Zucchini und Möhren) in fruchtiger Tomatensoße dazu Rigatoni (A)	4 Gemüse Taler (A,G) mit Salzkartoffeln dazu Kräuterquark (G)	"Veggi Falafel Wrap" Falafel Taler, Salat, Frischkäse Tomaten und Zaziki in Tortilla (A,G)	Linseneintopf mit Minze dazu Vollkorn Fladenbrot (A,K)	Frikassee Erbsen und Möhren (G) dazu Vollkorn Reis
2	Gericht 2	-	2 Crispy Fisch (A,D) (Seelachs) mit Salzkartoffeln dazu Kräuterquark (G)	"Chicken Curry Wrap" Hähnchen in gelbem Curry gegart, Salat, Frischkäse, Tomaten und Gurken in Tortilla (A,G)	-	Hühnerfrikassee Hähnchenbrust mit Erbsen und Möhren (G) dazu Vollkorn Reis

KW		15.01.18	16.01.18	17.01.18	18.01.18	19.01.18
3	Gericht 1	Frisches Gemüse in fruchtiger Tomatensoße dazu Kartoffeln	Gelbes Curry Indisches Curry mit Kohlrabi, Möhren und Erbsen dazu Parboiled Reis	Bunter Gemüseeintopf mit Kartoffeln und veg. Würstchen (A,C) dazu Mehrkorn Baguette (A)	Pesto-Rosso* Penne (A) in Pesto-Rosso-Sahne-Soße (G) mit Sonnenblumenkernen und Parmesan (G) *enthält Cashewnüsse	3 Glücks Sterne (A,F) (Knusper-Sterchen mit Hokkaido-Kürbis und Tofu) mit Stampfkartoffeln (G) dazu Buttergemüse (G)
3	Gericht 2	Rindergulasch Gulasch mit Paprika dazu Kartoffeln	Gelbes Curry Fisch Indisches Kokos-Curry mit Kohlrabi, Möhren Erbsen und Seelachswürfel (D) dazu Parboiled Reis	Bunter Gemüseeintopf mit Kartoffeln und Geflügelwienner dazu Mehrkorn Baguette (A)	Pesto-Verde* Penne (A) in Pesto-Verde Sahne-Soße (G) mit Sonnenblumenkernen und Parmesan (G) *enthält Pinienkerne	Fisch Nuggets (A,D,J) mit Stampfkartoffeln (G) dazu Buttergemüse (G)

KW		22.01.18	23.01.18	24.01.18	25.01.18	26.01.18
4	Gericht 1	Minestrone Hörnchen-Nudelsuppe mit frischem Gemüse dazu Vollkorn Fladenbrot (A,K)	4 Bällis Provencal (A,F) (Gemüse und frischer Tofu) dazu Erbsen und Möhren in Béchmelsoße (A,G) und Vollkorn Reis	Chili sin carne dazu Salzkartoffeln	Spirelli (A) mit Spinat-Sahne-Soße (G) mit Sonnenblumenkernen und Parmesan (G)	Salzkartoffeln (G) mit Spinat und Rührei (C)
4	Gericht 2	Minestrone Hörnchen-Nudelsuppe mit frischem Gemüse und Geflügelwienner dazu Fladenbrot (A,K)	Knusperbackfisch (A,D) (Seelachs) dazu Erbsen und Möhren in Béchamelsoße (A,G) und Vollkorn Reis	Chili con carne (Rinderhack) dazu Salzkartoffeln	Spirelli (A) in Tomaten-Sahne-Soße (G) mit Sonnenblumenkernen und Parmesan (G)	-

KW		29.01.18	30.01.18	31.01.18	01.02.18	02.02.18
5	Gericht 1	So Tomato Penne (A) in fruchtiger Tomatensoße dazu Parmesan (G)	Kurbiscremesuppe mit Kokosmilch und Süßkartoffeln dazu Vollkorn Baguette (A,K)	Matsaman Curry frisches Gemüse mit Kartoffeln in Matsaman Curry-Kokos-Soße dazu Parboiled Reis	4 Bällis Mediterran (A,G) (Gemüse und Mozzarella) dazu Spinat und Stampfkartoffeln (G)	Ferien
5	Gericht 2	Bolognese Penne (A) in würziger Tomatensoße mit Rinderhack dazu Parmesan (G)	Brokkolicremesuppe (G) dazu Vollkorn Baguette (A,K)	Matsaman Curry Hähnchenbrust, frisches Gemüse mit Kartoffeln in Matsaman Curry-Kokos-Soße dazu Parboiled Reis	4 Fischstäbchen (A,D) dazu Spinat und Stampfkartoffeln (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