



# Menüplan für die

Woche vom 20.09.2021 bis 24.09.2021

Tour: \_\_\_\_\_

Bitte Angebote & Hinweise auf der Rückseite beachten!

Einrichtung: \_\_\_\_\_

A: mit Farbstoff / B: mit Konservierungsstoff / C: mit Antioxidationsmittel / D: mit Geschmacksverstärker / E: gewachst / F: mit Süßungsmittel / G: mit Phosphat

## Unsere EXTRA-Alternative

**W1** Tomatenrahmsauce mit Nudeln und Eisberg

**W2** Pfannkuchenfluffies mit Vanillesauce

**W3** Pizza Magherita mit Salat

**W4** Bagel mit Schnitzel Ketchup und Krautsalat

**W5** Apfelpfannkuchen mit Vanillesauce

Unser Rohkost / Dessert-Ersatz

**RK** Rohkostkiste

**RP** Rohkostplatte

**RS** Rohkostsalat

**OP** Obstplatte

In 10er Schritten zu ordern

Bitte tragen Sie das Kürzel des jeweiligen Austauschmenüs in das Feld „EXTRAS“ auf der Vorderseite ein!  
Vielen Dank.

## Die Geschmäcker sind zum Glück verschieden!

Damit es Ihnen an Abwechslung nicht fehlt, dürfen Sie Zusätzlich zu den täglich angebotenen Auswahlmenüs der Wochenkarte, aus folgenden Wechselmenüs wählen. Notieren Sie das Kürzel des Wechselmenüs (z.Bsp.: „W1“) im Feld der EXTRAS auf der Vorderseite.

### Unsere Abkürzung zu Allergen/Sonderessen:

Die Allergene unserer Gerichte finden Sie in unserem Allergenkatolog.

A	Apfel	T	Tomate
B	Erdbeere	U	Schokolade
C	Schalenfrucht	V	Vegetarisch
D	Geschmacksverstärker	W	Weichtiere
E	Eiweiß	X	Sesam
F	Fructose	Y	Schonkost
G	Gluten	Z	Zucker
H	Hefe	Ä	Vegan
I	Fisch	Ü	Süßstoff
J	Sellerie	Ö	Möhre
K	Kalorienarm	Ä	Lupine
L	Laktose	Ö	Schwefel und Sulfit
M	Milch	Ç	Alkohol
N	Nuß	Ğ	Glutenunverträglichkeit
O	Erdnuß	H	Knoblauch
P	Paprika	Ş	Zwiebel
Q	Senf	Ŵ	Konservierungsstoffe
R	Rind	Ŷ	Krebstiere
S	Soja	Ř	Farbstoffe

Hier bitte Ihre EXTRAS eintragen

Hier bitte Ihre EXTRAS eintragen



### Folgen Sie dem „grünen Weg“ der Ernährung:

Eine vollwertige Ernährung nach den Vorgaben der D-A-CH Richtlinie wird bei uns täglich groß geschrieben. So bereiten wir **vegetarische**, **zuckerarme** und **salzarme** Gerichte in einer besonders **nährstoffreichen** Garmethode für Sie zu. Unser **„grüner Weg“** liefert Ihnen somit eine gesunde Leitlinie, um ein perfektes Zusammenspiel von **geprüften Nährwertanalysen**, **Omega 3 Fettsäuren** und **alternativen Wechselgerichten** (Kinderklassiker) zu vereinen und den Kindern ein abwechslungsreiches aber auch gesundes Essen zu kochen. Folgen Sie dem **fettgedruckten** „Smiley“ ☺ - Weg für einen optimalen **„grünen Weg“**. Zusätzliche Rohkostalternativen bieten optional ein Höchstmaß an **vollwertiger Ernährung**.

### Auszug aus den D-A-CH-Anforderungen:

<b>Getreide, -produkte,</b>	je 4 Wochenplan	20x	davon mind. 4x VK Produkte und max. 4x Kartoffelzeugnisse
<b>Kartoffeln</b>		20x	davon mind. 8x Rohkost oder Salat
<b>Gemüse, Salate</b>		mind. 8x	TK oder frisch
<b>Obst</b>		mind. 8x	
<b>Milch, -produkte</b>		max. 8x	Fleisch, Wurst - davon 4x mageres Muskelfleisch, kein Schmelzfleisch verwenden
<b>Fleisch, Wurst, Fisch, Ei</b>		mind. 4x	Seefisch - davon 2x fettreicher Seefisch

