



Menüplan für die Woche vom 04.10.2021 bis 08.10.2021

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|-------------------------|---|---|---|--|---|
| Hauptkomponente | H1 Bifteki | H1 Pürierte Erbsenrahmsuppe mit Bockwürstchen ^{B,C,G} | H1 Hähnchen Cordon Bleu ^{B,C} | H1 Putengulasch | H1 Fischfiguren ^{3.p.K.} dazu Püree und Rahmblumenkohl |
| Vegetarische Komponente | V2 oder Veggie Frikadelle | V2 oder Veggie Knackwurst ^A | V2 oder Veggie Schnitzel | V2 oder Veggie Gulasch | Salat ***** |
| Beilagen | in Balkansoße dazu O Reis O Vollkornreis und | dazu Fladenbrot | dazu Bratensoße sowie Kartoffeln und | dazu O Nudeln O Vollkornnudeln | EO oder Bunte Tomaten-Thunfisch-Soße dazu Nudeln |
| Salat | O Blattsalat-Mix O Möhrensalat | ***** | O Eisbergsalat O Rohkostsalat | ***** | EO Extra-Omega 😊 |
| Dessert | Frisches Obst | Kirschshake | Kuchenschnitte Kakaocreme ^{S.Packung} | Apfelmus ^C | Frucht-Müsli-Quark |
| Rohkost | oder ***** | oder Möhrensticks | oder Frisches Obst | oder Gurkenscheiben | oder Kohlrabisticks |
| Tauschmenü | H3 H4 V5 bei Bedarf bitte ankreuzen | H3 H4 V5 bei Bedarf bitte ankreuzen | H3 H4 V5 bei Bedarf bitte ankreuzen | H3 H4 V5 bei Bedarf bitte ankreuzen | H3 H4 V5 bei Bedarf bitte ankreuzen |
| EXTRAS siehe RS | | | | | |
| Anzahl: | | | | | |
| + Allergenenen*: | | | | | |
| GESAMT: | | | | | |
| TAUSCH DER WOCHE | H3 Geflügel Mettwurst ^{B,C,G} dazu Püree und Rahmkohlrabi | H4 2 Pfannkuchen Natur dazu Erdbeercreme | V5 Gemüseschnitzel dazu holländ.Soße und Püree | Alternative Beilagen: BIO Vollkornnudeln Vollkornreis TK Pommes | Alternative Desserts: Frisches Obst, eingelegtes Obst Vanillepudding, Mohnjoghurt Eis, Balisto-Korn-Mix ^{S.Packung} |

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 Apfelpannkuchen mit Vanillesauce

Unser Rohkost / Dessert-Ersatz

- RK** Rohkostkiste
- RP** Rohkostplatte
- RS** Rohkostsalat
- OP** Obstplatte

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 Allergenkatalog.

- | | | | |
|---|----------------------|---|-------------------------|
| 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



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 **feitarmer**, **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 vereinigen und den Kindern ein abwechslungsreiches aber auch gesundes Essen zu kochen. Folgen Sie dem **fettdruckten „Smiley“** ☺ - Weg für einen optimalen **„grünen Weg“**. Zusätzliche Rohkostalternativen bieten optional ein Höchstmaß an **vollwertiger Ernährung**.

Hier bitte Ihre EXTRAS eintragen

Auszug aus den D-A-CH-Anforderungen:

je 4-Wochenplan

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

