



Menüplan für die Woche vom 08.11.2021 bis 12.11.2021

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Hauptkomponente	H1 Frikandel <small>enthält Separatorenfleisch C,D,G</small>	H1 Zwiebel-Sahne-Hähnchen 	H1 Bolognesesoße 	H1 Deftiger Bohneneintopf mit Fleischwursteinlage ^{B,C,G}	H1 Ei-Patty dazu Kartoffeln und Rahmmöhren
Vegetarische Komponente	V2 oder Veggie Bratwurst 	V2 oder Veggie Zwiebelgeschnetzeltes	V2 oder Veggie Bolognese	V2 oder ohne Fleischwurst 	Salat *****
Beilagen	in Rahmsoße dazu Püree und Buttererbsen	dazu O Reis O Vollkornreis und	dazu O Nudeln O Vollkornnudeln und	und Kartoffelwürfeln dazu Fladenbrot	Extra-Omega oder *****
Salat	*****	O Eisbergsalat O Wachsbruchbohnen	O Blattsalat-Mix O Rohkostsalat	*****	
Dessert	Buttermilchdessert Kirsche	Frisches Obst	Zitronenwaffel <small>S.Packung</small>	Vanille-Vla	Aprikosenquark
Rohkost	oder Möhrensticks	oder *****	oder Frisches Obst	oder Kohlrabisticks	oder Gurkenscheiben
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 Panierter Fisch dazu Kartoffeln und Rahmspinat 	H4 Pürierte Brokkolirahmsuppe dazu Toastbrot	V5 Gemüse-Bagel dazu holländische Soße und Püree	Alternative Beilagen: BIO Vollkornnudeln Vollkornreis TK Rösti	Alternative Desserts: Frisches Obst, eingelegtes Obst Grießbrei Karamelljoghurt Eis, Twix-Riegel <small>S.Packung</small>

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

Catering für Kids

Wir kochen mit Herz und Seele

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.

Hier bitte Ihre EXTRAS eintragen

Hier bitte Ihre EXTRAS eintragen

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	Č	Alkohol
N	Nuß	Ĝ	Glutenunverträglichkeit
O	Erdnuß	H	Knoblauch
P	Paprika	Š	Zwiebel
Q	Senf	Ű	Konservierungsstoffe
R	Rind	Ÿ	Krebstiere
S	Soja	Ř	Farbstoffe

Hier bitte Ihre EXTRAS eintragen

Hier bitte Ihre EXTRAS eintragen

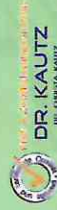


Folgen Sie dem „grünen Weg“ der Ernährung:

Eine vollwertige Ernährung nach den Vorgaben der D-A-CH Richtlinie wird bei uns täglich groß geschrieben. So bereiten wir **feitarmer**, **zuckerarm** 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 **fettdruckten** „Smiley“ ☺ - Weg für einen optimalen „grünen Weg“. Zusätzliche Rohkostalternativen bieten optional ein Höchstmaß an **vollwertiger Ernährung**.

Auszug aus den D-A-CH-Anforderungen:

Getreide, -produkte,	je 4-Wochenplan	davon mind. 4x VK Produkte und
Kartoffeln	20x	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



DR. KAUTZ
INSTITUT FÜR ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTEN