






Menüplan für die

Nach den Ferien 25.10.2021 bis 29.10.2021

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Hauptkomponente	H1 Hähnchenbrust 	H1 Hühnerfrikassee 	H1 Putenhackbraten	H1 Hühnersuppe	H1 <input type="checkbox"/> Backfischfilet 
Vegetarische Komponente	V2 oder Veggie Schnitzel Natur	V2 oder Veggie Frikassee	V2 oder Veggie Mini-Gemüse-Frikadellen <small>4.p.K.</small> 	V2 oder Gemüsesuppe 	<input type="checkbox"/> Frikadelle dazu Dillsoße sowie Kartoffeln und
Beilagen	in Demi Glace dazu Kartoffeln und Rotkohl	dazu <input type="checkbox"/> Reis <input type="checkbox"/> Vollkornreis	in leichter Zwiebelsoße dazu Püree und	mit Nudeln dazu Toastbrot	EO oder Sahnehering ab dem Schulalter geeignet dazu Kartoffeln
Salat	*****	*****	<input type="checkbox"/> Eisbergsalat <input type="checkbox"/> Brechbohnen	*****	*****
Dessert	Karamellpudding	Griechischer Joghurt	Frisches Obst	Kokosquark	Magdalena Erdbeere <small>S.Packung</small>
Rohkost	oder Möhrensticks	oder Kohlrabisticks	oder *****	oder Gurkenscheiben	oder Frisches Obst
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:	Anzahl: + Allergenenen*: GESAMT:	Anzahl: + Allergenenen*: GESAMT:	Anzahl: + Allergenenen*: GESAMT:	Anzahl: + Allergenenen*: GESAMT:
TAUSCH DER WOCHE	H3 Kartoffel-Hack-Auflauf mit Gemüse	H4 Nudelsalat dazu Bockwürstchen <small>B.C.G.</small>	V5 Gnocchi in Tomatensoße dazu Salat	Alternative Beilagen: BIO Vollkornnudeln Vollkornreis TK Spalten	Alternative Desserts: Frisches Obst, eingelegtes Obst Apfelmus ^C , Kirschjoghurt Eis, Heidesandgebäck <small>S.Packung</small>

A: mit Farbstoff / B: mit Konservierungsstoff / C: mit Antioxydationsmittel / D: mit Geschmacksverstärker / E: gewachst / F: mit Süßungsmittel / G: mil 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

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 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**, **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 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

