



Menüplan für die

Woche vom 06.12.2021 bis 10.12.2021

Tour: _____

Bitte Angebote & Hinweise auf der Rückseite beachten!

Einrichtung: _____

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Hauptkomponente	H1 Gefl. Fleischkäse B,C,G ☺	H1 Tomatensoße mit Kräuterpesto und Schmand verfeinert ☺	H1 „NEU“ Gyrossuppe Allergene: 1,6,7 ☺	H1 Rindfleischköfte mit Gemüsefüllung	H1 Rührei dazu Kartoffeln und Rahmspinat
Vegetarische Komponente	V2 oder mit Veggie Schnitzel Natur	V2 oder *****	V2 oder Veggie Gyrossuppe Allergene:	V2 oder Veggie Gemüsefrikadelle ☺	Salat *****
Beilagen	in Rahmsoße dazu Püree und Rotkohl	dazu O Nudeln O Vollkornnudeln und	dazu Vollkorn-Fladenbrot	dazu Balkansoße und O Reis O Vollkornreis	EO oder *****
Salat	*****	O Blattsalat-Mix O Rohkost-Mix	*****	*****	*****
Dessert	Ananas-Kokos-Joghurt	Frisches Obst	Grießbrei	Stracciatellaquark	Magdalena Natur S.Packung
Rohkost	oder Gurkenscheiben	oder *****	oder Möhrensticks	oder Kohlrabisticks	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: + Allergenessen*: GESAMT:	Anzahl: + Allergenessen*: GESAMT:	Anzahl: + Allergenessen*: GESAMT:	Anzahl: + Allergenessen*: GESAMT:	Anzahl: + Allergenessen*: GESAMT:
TAUSCH DER WOCHE	H3 4 Fisch Nuggets dazu leichte Senfsoße sowie Püree und Salat ☺	H4 Brechbohnsuppe mit Gefl.Klößchen dazu Toastbrot	V5 Falafel-Bagel dazu helle Curryrahmsoße und Reis	Alternative Beilagen: BIO Vollkornnudeln Vollkornreis TK Rösti	Alternative Desserts: Frisches Obst, eingelegtes Obst Apfelmus ^c , Kirschjoghurt Eis, Milky-Way-Riegel S.Packung

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



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 EXTRA-Alternative

W1 Tomatenrahmsauce mit Nudeln und Salat

W2 Kaiserschmarrn mit Apfelmus

W3 Pizza Margherita mit Salat

W4 Hot Dogs

W5 American Pancakes mit Nougat

Unser zusätzlicher Rohkostsnack

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.

Unsere Abkürzung zu Allergenen/Sonderessen:

Die Allergene unserer Gerichte finden Sie in unserem Allergen katalog.

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	Å Lupine
L Laktose	Ô Schwefel und Sulfit
M Milch	Č Alkohol
N Nuß	Ĝ Glutenunverträglichkeit
O Erdnuß	Ĥ Knoblauch
P Paprika	Š Zwiebel
Q Senf	Ŵ 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 **fettarme**, **zuckerarme** und **salzarme** Gerichte in einer besonders **nährstoffschonenden** 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:



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