



# Menüplan für die 2. Ferienwoche 21.07.2025 bis 25.07.2025

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Hauptkomponente	<b>H1</b> Hähnchenbrust	<b>H1</b> Falafelbällchen <sup>4 p.K.</sup>	<b>H1</b> Bauereintopf mit Hackfleisch	<b>H1</b> Hühnersuppe	<b>H1</b> <input type="checkbox"/> Fischfiguren <sup>3 p.K.</sup> dazu Dillsoße sowie Püree und
Vegetarische Komponente	<b>V2</b> oder Veggie Schnitzel Natur	<b>V2</b> oder *****	<b>V2</b> oder Veggie Bauereintopf	<b>V2</b> oder Veggie Gemüsesuppe	<input type="checkbox"/> Gurkensalat <input type="checkbox"/> Bunter Krautsalat
Beilagen	in Bratensoße dazu Kartoffeln und <input type="checkbox"/> Rotkohl-Salat	dazu Curryrahmsoße und <input type="checkbox"/> Gemüserais <input type="checkbox"/> Vollkorngemüserais	mit Kartoffelwürfeln	mit Nudeln dazu Vollkorn-Fladenbrot	<b>EO</b> Extra-Omega Thunfischrahmsoße dazu Nudeln und Salat
Salat	<input type="checkbox"/> Gewürzgurke <sup>B</sup>	*****	*****	*****	
Dessert	Frisches Obst	Kirschquarkzubereitung	Apfelmus <sup>C</sup>	Vanillejoghurt (mit Vanillearoma)	Doppelkeks mit Kakaocreme Siehe Packung
Rohkost	***** oder *****	Gurkenscheiben <sup>oder</sup>	Möhrensticks <sup>oder</sup>	Kohlrabisticks <sup>oder</sup>	Frisches Obst <sup>oder</sup>
Tauschmenü	<b>H3</b> <b>V4</b> <b>V5</b> bei Bedarf bitte ankreuzen	<b>H3</b> <b>V4</b> <b>V5</b> bei Bedarf bitte ankreuzen	<b>H3</b> <b>V4</b> <b>V5</b> bei Bedarf bitte ankreuzen	<b>H3</b> <b>V4</b> <b>V5</b> bei Bedarf bitte ankreuzen	<b>H3</b> <b>V4</b> <b>V5</b> 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	<b>H3</b> Kartoffelauflauf mit Schinken <sup>B,C,G</sup> und Paprika	<b>V4</b> 4 Brokkoli-Nuggets dazu Bechamelsoße und Püree	<b>V5</b> *****	Alternative Beilagen: TK Rösti	Alternative Desserts: Frisches Obst, eingelegtes Obst, Müslijoghurt, Eis, Magdalena Waldfrucht <sup>S.Packung</sup>

A: mit Farbstoff / B: mit Konservierungsstoff / C: mit Antioxydationsmittel / 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** Tomatenkäserahmsoße mit Nudeln und Saft

**W2** Kaiserschmarrn mit Apfelmus

**W3** Pizza Magherita mit Salat

**W4** Brioche Burger mit Valess Schnitzel - Ketchup und Rote Beete Sahne Salat

**W5** Zwei Hot Dogs mit Ketchup/Mayo - Röstzwiebeln und Gurken

#### 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.

### 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          | Â Lupine                  |
| L Laktose              | Ô Schwefel und Sulfid     |
| M Milch                | Ĉ Alkohol                 |
| N Nuß                  | Ĝ Glutenunverträglichkeit |
| O Erdnuß               | Ĥ Knoblauch               |
| P Paprika              | Ŝ 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 **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		
<b>Getreide, -produkte, Kartoffeln</b>	20x	davon mind. 4x VK Produkte und max. 4x Kartoffelerzeugnisse
<b>Gemüse, Salate</b>	20x	davon mind. 8x Rohkost oder Salat
<b>Obst</b>	mind. 8x	TK oder frisch
<b>Milch, -produkte</b>	mind. 8x	
<b>Fleisch, Wurst, Fisch, Ei</b>	max 8x	Fleisch, Wurst - davon 4x mageres Muskelfleisch, kein Schweinefleisch verwenden
	mind. 4x	Seefisch - davon 2x fettreicher Seefisch