



Menüplan für die Woche vom 03.11.2025 bis 07.11.2025

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Hauptkomponente	H1 Rinderhacksteak ☺	H1 Hähnchenrahmgulasch „Fiona“ ☺	H1 Vegane Gemüse-Bällchen 4 p.K. ☺	H1 Italienische Tomatensuppe mit Tomatenwürfeln und kl. Hackbällchen	H1 <input type="radio"/> Scholle in Maispanade <input type="radio"/> Hähnchenunterkeule dazu Püree und Erbsen und Möhren
Vegetarische Komponente	V2 oder Veggie Frikadelle	V2 oder Veggie Rahmgulasch „Fiona“	V2 oder *****	V2 oder ohne Hackbällchen ☺	Salat *****
Beilagen	in leichter Zwiebelsoße dazu Kartoffeln und	dazu <input type="radio"/> Nudeln <input type="radio"/> Vollkornnudeln	dazu Curryrahmsoße sowie <input type="radio"/> Reis <input type="radio"/> Vollkornreis und	dazu Toastbrot	EO Extra-Omega oder Pürierte Lachssoße mit Spinat verfeinert dazu Nudeln ☺
Salat	<input type="radio"/> Cole Slaw <input type="radio"/> Wachsbrechbohnen	*****	<input type="radio"/> Blattsalat-Mix <input type="radio"/> Möhrensalat	*****	
Dessert	Frisches Obst	Kokosquarkzubereitung	Marmorküchlein <small>Siehe Packung</small>	Apfelmus^c	Schoko-Müsli-Joghurt
Rohkost	oder *****	oder Möhrensticks	oder Frisches Obst	oder Gurkenscheiben	oder Kohlrabisticks
Tauschmenü	H3 V4 V5 bei Bedarf bitte ankreuzen	H3 V4 V5 bei Bedarf bitte ankreuzen	H3 V4 V5 bei Bedarf bitte ankreuzen	H3 V4 V5 bei Bedarf bitte ankreuzen	H3 V4 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 1 Gr.Nugget-Burger (Brötchen, 4 Nuggets, Gurken, Ketchup, Mayo, Salat) <small>A,B,C,G !!! Kaltanlieferung !!!</small>	V4 Grießbrei dazu Zimt & Zucker	V5 4 Cannelloni-Ricotta-Spinat dazu Tomatensoße	Alternative Beilagen: TK Pommes	Alternative Desserts: Frisches Obst, eingelegtes Obst, Vanillepudding, Zitronenjoghurt, Eis, Magdalena Erdbeere <small>S.Packung</small>

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 Tomatenkäserahmsoße mit Nudeln und Saat

W2 Kaiserschmarrn mit Apfelmus

W3 Pizza Magherita mit Salat

W4 Briocher 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 Allergenen/Sonderessen:

Die Allergene unserer Gerichte finden Sie in unserem Allergenverzeichnis.

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 Sulfit
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	
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