



Menüplan für die Woche vom 10.11.2025 bis 14.11.2025

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Hauptkomponente	H1 Gefl. Krakauer B,C,G 	H1 Tomatenbolognese	H1 Rahm-Kohlrabi-Möhreneintopf 	H1 Paprikarahm-geschnetzeltes 	H1 Schnittlauch Ei-Patty dazu Kartoffeln und Rahmspinat
Vegetarische Komponente	V2 oder Veggie Bratwurst	V2 oder Veggie Tomatenbolognese 	V2 oder *****	V2 oder Veggie Paprikarahmgeschnetzeltes	Salat *****
Beilagen	dazu Püree und Sauerkraut	dazu <input type="checkbox"/> Nudeln <input type="checkbox"/> Vollkornnudeln und <input type="checkbox"/> Eisbergsalat	mit Kartoffelwürfeln dazu Vollkorn-Fladenbrot	dazu <input type="checkbox"/> Reis <input type="checkbox"/> Vollkornreis und <input type="checkbox"/> Gurkensalat	EO Extra-Omega oder Sahnehering ab dem Schulalter geeignet dazu Kartoffeln
Salat	*****	<input type="checkbox"/> Rohkostsalat	*****	<input type="checkbox"/> Bunter Krautsalat	
Dessert	Waldfruchtquarkzubereitung	Frisches Obst	Grießbrei	Fruchttörtchengebäck Siehe Packung	Joghurt mit weißer Schokolade
Rohkost	oder Möhrensticks	oder *****	oder Gurkenscheiben	oder Frisches Obst	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:					
TAUSCH DER WOCHE	H3 Pürierte Champignonrahmsuppe mit Gefl.Mettklößchen dazu Toastbrot	V4 Brokkoli-Nuss-Ecken dazu holländ. Soße und Püree	V5 2 Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung dazu Salat	Alternative Beilagen: TK Rösti	Alternative Desserts: Frisches Obst, eingelegtes Obst, Schokopudding, Haselnussjoghurt Eis, Buttergebäck <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 Saft

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