



# Menüplan für die 2.Ferienwoche 20.10.2025 bis 24.10.2025

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Hauptkomponente	<b>H1</b> Möhrenuntereinander dazu Gefl. Mettwurst <sup>B,C,G</sup> 😊	<b>H1</b> Bunte Gemüse-Schinken-Soße <sup>B,C,G</sup>	<b>H1</b> Kräuterrahm-geschnetzeltes 😊	<b>H1</b> Pizzasuppe mit Hackfleisch	<b>H1</b> Rührei dazu Püree und Rahmspinat
Vegetarische Komponente	<b>V2</b> oder mit Veggie Knackwurst <sup>A</sup>	<b>V2</b> oder ohne Schinken 😊	<b>V2</b> oder Veggie Kräuterrahmgeschnetzeltes	<b>V2</b> oder Veggie Pizzasuppe 😊	Salat *****
Beilagen		dazu O Nudeln O Vollkornnudeln	dazu O Reis O Vollkornreis und O Gurkensalat O Brechbohnen	dazu Fladenbrot	Extra-Omega oder *****
Salat	*****	*****		*****	
Dessert	Mandarinenquarkzubereitung	Edelrahmjoghurt	Frisches Obst	Schoko Brownie <sup>S.Packung</sup>	Milchreis
Rohkost	oder Möhrensticks	oder Gurkenscheiben	oder *****	oder Frisches Obst	oder Kohlrabisticks
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:					
+ Allergenessen*:					
GESAMT:					
TAUSCH DER WOCHE	<b>H3</b> Fischbrötchen mit Knusperfisch, Tatarsoße und buntem Krautsalat 😊	<b>V4</b> Gemüseschnitzel dazu holländ. Soße und Kartoffeln	<b>V5</b> *****	Alternative Beilagen: TK Krokette	Alternative Desserts: Frisches Obst, eingelegtes Obst, Apfelmus <sup>C</sup> Eis, Magdalena Natur <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 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	
<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, Fleisch, Ei</b>	max 8x	Fleisch, Wurst - davon 4x mageres Muskelfleisch, kein Schweinefleisch verwenden
	mind. 4x	Seefisch - davon 2x fettreicher Seefisch