



Menüplan für die Woche vom 24.11.2025 bis 28.11.2025

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Hauptkomponente	H1 Veggie Schnitzel 😊	H1 Bohneneintopf mit Gefl.Mettwurst ^{B,C,G} 😊	H1 Carbonarasoße 😊	H1 Bifteki 😊	H1 O Panierter Lachs 😊 O Veggie Bällchen dazu gelbe Buttersoße dazu Kartoffeln und O Gurkensalat O Möhrensalat
Vegetarische Komponente	V2 oder *****	V2 oder mit Veggie Knackwurst ^A	V2 oder Käsesoße 😊	V2 oder Veggie Röllchen	Salat EO oder ***** Extra-Omega
Beilagen	dazu bunte Gemüsesoße und Püree	dazu Fladenbrot	dazu O Nudeln O Vollkornnudeln und O Eisbergsalat O Rohkostsalat	in Pusztaoße dazu O Gemüsereis O Vollkorngemüsereis	
Salat	*****	*****		*****	
Dessert	Apfelrahmquarkzubereitung ^C	Schokoladen-Via	Frisches Obst	Limetten-Honig-Joghurt	Blätterteigöhrchen Siehe Packung
Rohkost	oder Möhrensticks	oder Kohlrabisticks	oder *****	oder Gurkenscheiben	oder Frisches Obst
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 4 Hähnchensticks dazu Paprikarahmsoße sowie Püree und Salat	V4 Milchreis dazu Kirschen	V5 Gemüsefrikadelle mit Kürbis und Steckrübe dazu Bechamelsoße und Kartoffeln	Alternative Beilagen: TK Spalten	Alternative Desserts: Frisches Obst, eingelegtes Obst, Apfelsmus ^C , Kirschjoghurt Eis, Twix-Riegel ^{S.Packung}

A: mit Farbstoff / B: mit Konservierungsstoff / C: mit Antioxydationsmittel / D: mit Geschmacksverstärker / E: gewachsen / 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