



# Menüplan für die

1.Ferienwoche vom 30.03.2026 bis 03.04.2026

Tour: \_\_\_\_\_ Kd-Nr.: \_\_\_\_\_

Bitte Angebote & Hinweise auf der Rückseite beachten!

Einrichtung: \_\_\_\_\_

|                         | Montag   | Dienstag   | Mittwoch   | Donnerstag   | Freitag   |
|-------------------------|--|--|--|--|---|
| Hauptkomponente         | <b>H1</b><br>Gefl. Gemüserolle in Geflügelsoße<br>😊                    | <b>H1</b><br>Tomatenrahmsoße<br>😊                              | <b>H1</b><br>Hähnchengulasch „Shop Suey“<br>😊            | <b>H1</b><br>Grüne Kartoffelrahmsuppe<br>😊                                 | <b>H1</b><br>***<br><b>KARFREITAG</b><br>***  |
| Vegetarische Komponente | <b>V2</b><br>oder<br>Veggie Gemüsewürstchen                            | <b>V2</b><br>oder<br>*****                                     | <b>V2</b><br>oder<br>Veggie Gulasch "Shop Suey"          | <b>V2</b><br>oder<br>*****   | Salat<br>*****  |
| Beilagen                | dazu<br><b>Kartoffeln und</b>  | dazu<br>O Nudeln<br><b>O Vollkornnudeln</b><br>und             | dazu<br><b>O Reis</b><br>O Vollkornreis                  | mit<br><b>frischen Kräutern und Creme fraiche</b><br>dazu <b>Toastbrot</b> | Extra-Omega<br>oder<br>*****  |
| Salat                   | O Cole Slaw<br><b>O Rote Beete</b>                                     | O Eisbergsalat<br><b>O Rohkostsalat</b>                        | *****  | *****  |   |
| Dessert                 | <b>Frisches Obst</b>   | Mini Rolle Milchcreme<br><small>Siehe Packung</small>          | <b>Waldfruchtquarkzubereitung</b>                        | <b>Himbeere-Mandel-Joghurt</b>   | *****   |
| Rohkost                 | oder<br>*****  | oder<br><b>Frisches Obst</b>                                   | oder<br>Möhrensticks                                     | oder<br>Kohlrabisticks   | oder<br>*****   |
| 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:                 |  | Anzahl:  | Anzahl:  | Anzahl:  | Anzahl:   |
| + Allergenenen*:        |  | + Allergenenen*:   | + Allergenenen*:   | + Allergenenen*:   | + Allergenenen*:  |
| GESAMT:                 |  | GESAMT:  | GESAMT:  | GESAMT:  | GESAMT:   |
| TAUSCH DER WOCHE        | <b>H3</b><br>Blumenkohl-Käse-Medallion dazu<br>Käsesoße und Kartoffeln | <b>V4</b><br>2 Pfannkuchen Natur dazu<br>Apfelmus <sup>C</sup> | <b>V5</b><br>*****                                       | Alternative Beilagen:<br><br>TK Pommes                                     | Alternative Desserts:<br>Frisches Obst, eingelegtes Obst,<br>Edelrahmjoghurt<br>Eis, Müsliriegel <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** Käserahmsoße mit Nudeln und Salat

**W2** Pfannkuchen mit Vanillesoße

**W3** Pizza Margherita mit Salat

**W4** Hähnchen Curry Salat mit Baguettebrötchen und Ketchup (Kaltanlieferung)

**W5** Bröche Brötchen mit Junior Safari - Ketchup/Mayo & Möhrensalat (Kaltanlieferung)

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          | À Lupine                  |
| L Laktose              | Ô Schwefel und Sulfit     |
| M Milch                | Ç 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  |