



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 Allergen katalog.

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	Ä Lupine
L Laktose	Ö Schwefel und Sulfid
M Milch	Ç Alkohol
N Nuß	Ğ Glutenunverträglichkeit
O Erdnuß	Ĥ Knoblauch
P Paprika	Ŝ Zwiebel
Q Senf	Ŵ Konservierungsstoffe
R Rind	Ŷ Krebstiere
S Soja	Ŕ 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