

**A:** mit Farbstoff / **B:** mit Konservierungsstoff / **C:** mit Antioxydationsmittel / **D:** mit Geschmacksverstärker / **E:** gewachst / **F:** mit Säuerungsmittel / **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 Allergenkatolog.

|                        |                           |
|------------------------|---------------------------|
| 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                        |          |                                                                                 |
|----------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------------|
| <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                                        |