



Alle Zutaten sind BIO und stehen unter der Kontrolle von DE-ÖKO-034 mit Ausnahme von:  
 Fisch- und Fleischprodukten, Backwaren und Currys  
 Alle Fischprodukte sind aus zertifizierter nachhaltiger Fischerei (MSC)

**Zusatzangebot: täglich frisches Bio Obst und Bio Gemüse**

KW		08.01.18	09.01.18	10.01.18	11.01.18	12.01.18
2	Gericht 1	So Tomato Spaghetti (A) in fruchtiger Tomatensoße dazu Parmesan (G)	Kurbiscremesuppe mit Kokosmilch und Süßkartoffeln dazu Vollkorn Baguette (A,K)	4 Gemüse Taler (A,G) mit Salzkartoffeln dazu Kräuterquark (G)	Frikassee Erbsen und Möhren (G) dazu Vollkorn Reis	Ravioli pizzaiola (A) mit Tomaten-Sahne-Sauce dazu Parmesan (G)
2	Gericht 2	Bolognese Spaghetti (A) in würziger Tomatensoße mit Rinderhack dazu Parmesan (G)	Brokkolicremesuppe (G) dazu Vollkorn Baguette (A,K)	2 Crispy Fisch (A,D) (Seelachs) mit Salzkartoffeln dazu Kräuterquark (G)	Hühnerfrikassee Hähnchenbrust mit Erbsen und Möhren (G) dazu Vollkorn Reis	-

KW		15.01.18	16.01.18	17.01.18	18.01.18	19.01.18
3	Gericht 1	Gelbes Curry Indisches Curry mit Kohlrabi, Möhren und Erbsen dazu Parboiled Reis	Frisches Gemüse in fruchtiger Tomatensoße dazu Nudeln (A)	Pizza Margarita (A) würzige Tomatensoße, Mais und Oregano überbacken mit Gouda (G)	3 Glücks Sterne (A,F) (Knusper-Sterchen mit Hokkaido-Kürbis und Tofu) mit Stampfkartoffeln (G) dazu Buttergemüse (G)	Pesto-Rosso* Penne (A) in Pesto-Rosso-Sahne-Soße (G) mit Sonnenblumenkernen und Parmesan (G) *enthält Cashewnüsse
3	Gericht 2	Gelbes Curry Fisch Indisches Kokos-Curry mit Kohlrabi, Möhren Erbsen und Seelachswürfel (D) dazu Parboiled Reis	Rindergulasch Gulasch mit Paprika dazu Nudeln (A)	Pizza Salami (A) fruchtige Tomatensoße, Salami (Pute), Tomaten und Oregano berbacken mit Gouda (G)	Fisch Nuggets (A,D,J) mit Stampfkartoffeln (G) dazu Buttergemüse (G)	Pesto-Verde* Penne (A) in Pesto-Verde Sahne-Soße (G) mit Sonnenblumenkernen und Parmesan (G) *enthält Pinienkerne

KW		22.01.18	23.01.18	24.01.18	25.01.18	26.01.18
4	Gericht 1	Minestrone (A) Hörnchen-Nudelsuppe mit frischem Gemüse dazu Mehrkorn Baguette (A,K)	4 Bällis Provencal (A,F) (Gemüse und frischer Tofu) dazu Erbsen und Möhren in Béchmelsoße (A,G) und Vollkorn Reis	Chili sin carne dazu Salzkartoffeln	Spirelli (A) mit Spinat-Sahne-Soße (G) mit Sonnenblumenkernen und Parmesan (G)	Stampfkartoffeln (G) mit Spinat und Rührei (C)
4	Gericht 2	Minestrone Hörnchen-Nudelsuppe mit frischem Gemüse und Geflügelwiener dazu Mehrkorn Baguette (A,K)	Knusperbackfisch (A,D) (Seelachs) dazu Erbsen und Möhren in Béchamelsoße (A,G) und Vollkorn Reis	Chili con carne (Rinderhack) dazu Salzkartoffeln	Spirelli (A) in Tomaten-Sahne-Soße (G) mit Sonnenblumenkernen und Parmesan (G)	-

KW		29.01.18	30.01.18	31.01.18	01.02.18	02.02.18
5	Gericht 1	Frisches Gemüse (Paprika, Zucchini und Möhren) in fruchtiger Tomatensoße dazu Rigatoni (A)	Linseneintopf mit Minze dazu Vollkorn Fladenbrot (A,K)	Matsaman Curry frisches Gemüse mit Kartoffeln in Matsaman Curry-Kokos-Soße dazu Parboiled Reis	4 Bällis Mediterran (A,G) (Gemüse und Mozzarella) dazu Spinat und Stampfkartoffeln (G)	Ferien
5	Gericht 2	-	Linseneintopf mit Minze und Geflügelwiener dazu Fladenbrot (A,K)	Matsaman Curry Hähnchenbrust, frisches Gemüse mit Kartoffeln in Matsaman Curry-Kokos-Soße dazu Parboiled Reis	4 Fischstäbchen (A,D) dazu Spinat und Stampfkartoffeln (G)	



A Glutenhaltiges Getreide  
 B Krebstiere  
 C Eier

D Fisch  
 E Erdnüsse  
 F Soja

G Milchprodukte  
 H Schalenfrüchte  
 I Sellerie

J Senf  
 K Sesamsamen  
 L Schwefeldioxid und Sulphite

M Lupinen  
 N Weichtiere