

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Hauptspeise	Hauptspeise	Hauptspeise	Hauptspeise	Hauptspeise
Gute-Laune-Suppe (Möhrencremesuppe mit Bio-Kartoffeln) mit Vollkornbrot	Penne (Bio) mit Tomaten-Sahne-Sauce	Puten-Köttbullar mit dunkler Sauce und Bulgur	Rinder-Gulasch mit Bio-Salzkartoffeln	Fusilli (Bio) mit Käse-Sauce
Salat / Rohkost (KRK)	Salat / Rohkost (KRK)	Salat / Rohkost (KRK)	Salat / Rohkost (KRK)	Salat / Rohkost (KRK)
🌿 Rote Beete Salat	Salatmix mit Joghurt-Dressing	🌿 Gurkensalat	🌿 Knabber-Rohkost (Gurke, Karotte, Paprika, Kohlrabi, Cocktailtomate)	Karottensalat
Dessert	Dessert	Dessert	Dessert	Dessert
Birne-Mascarpone-Creme	🌿 Apfelmus	🌿 Gelbe Grütze (Birne, Pfirsich, Orange)	Kirsch-Bananenquark	Altrheinstromer´s rotes Wackelwunder mit Vanillesauce (Kirschgötterspeise)
Snack	Snack	Snack	Snack	Snack
🌿 Obst, Bio: Apfel, Banane, Birne (nach Verfügbarkeit)	🌿 Obst, Bio: Apfel, Banane, Birne (nach Verfügbarkeit)	🌿 Obst, Bio: Apfel, Banane, Birne (nach Verfügbarkeit)	🌿 Obst, Bio: Apfel, Banane, Birne (nach Verfügbarkeit)	

Allergie HS	Allergie HS	Allergie HS	Allergie HS	Allergie HS
		🌿 Polentamedallion mit dunkler Sauce und Bulgur	🌿 Soja-Gulasch mit Paprika und parboiled Reis	
Allergie HS vollst.	Allergie HS vollst.	Allergie HS vollst.	Allergie HS vollst.	Allergie HS vollst.
Allergie KRK	Allergie KRK	Allergie KRK	Allergie KRK	Allergie KRK
Allergie KRK vollst.	Allergie KRK vollst.	Allergie KRK vollst.	Allergie KRK vollst.	Allergie KRK vollst.
Allergie Dessert	Allergie Dessert	Allergie Dessert	Allergie Dessert	Allergie Dessert
Allergie Dessert vollst.	Allergie Dessert vollst.	Allergie Dessert vollst.	Allergie Dessert vollst.	Allergie Dessert vollst.

Tipp der Woche:

Rezept zum Geschenke machen: zuckerfreie Schneekugeln Zutaten: 100g Mandeln, 50g Walnüsse, 50g Sonnenblumenkerne, 100g weiche getrocknete Datteln, 50g getrocknete Feigen, 50g getrocknete Aprikosen, 1EL Mandelmus, 0,5 TL Zimt, Kokosflocken zum Wälzen . Alles im Hochleistungsmixer vermischen, kleine Bällchen formen und in Kokosflocken wälzen. In den Kühlschrank stellen und kühl aufbewahren.

Guten Appetit!

Wir berücksichtigen die 14 offiziellen Allergene.