



Winter Pinguinwoche 1

vom 10.02. bis 14.02.2020 KW 07

Vollwertig-Gesund
Zubereitung von vegetarischen Speisen mit Öko-Komponenten

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>Griechischer Salat⁵ an mediterranes Dressing*¹⁰</p> <p>Eisbergsalat mit frischen Tomaten, Gurken, Käse und frischen Kräutern in mediterrane Dressing</p>	<p>Mohn-Sticks⁶</p> <p>Blätterteig-Sticks mit Mohn</p>	<p>Blattsalat mit Joghurt-Dressing*⁵</p> <p>Frischer Grünsalat mit Joghurt- Dressing</p>	<p>Gewürzgurken- sticks⁶</p> <p>Sticks mit Gewürzgurken im Blätterteig</p>	<p>Sähmige Gemüsesuppe***^{5,6,9}</p> <p>Hausgemachte Suppe aus frischem Gemüse</p>
<p>Fussili**⁶ an Tomaten-Paprika Soße*⁵</p> <p>Ökonudeln</p>	<p>Blumenkohl-Sahne- Gemüse*⁵ mit Basmati-Reis*</p> <p>Mit frischem Blumenkohl in sahniger Soße an Basmatireis</p>	<p>Lasagne-Veggie Bolognese*^{4,5,6,9}</p> <p>Vegetarische Lasagne mit Karotten, Tomaten, Soja...</p>	<p>Kartoffel-Gulasch mit Vollkornbrot*^{2,6}</p> <p>Hausgemachtes Gulasch mit frisch gebackenem Öko-Brot</p>	<p>Tellerrösti* mit</p> <p>Angebratene geraffelte Kartoffeln</p>
<p>Fruchtjoghurt⁵</p> <p>Naturjoghurt mit Fruchtzubereitung</p>	<p>Frisches Obst</p> <p>Frisches Obst der Saison</p>	<p>Obstkuchen^{2,3,5,6}</p> <p>Hausgemachter Kuchen aus Ökomehl</p>	<p>Vanillepudding^{3,5}</p> <p>Mit Ökomilch und Ökozucker</p>	<p>Apfelmus</p>

Änderungen vorbehalten!

Haben Sie Fragen? Rufen Sie uns einfach an – kostenlose Service Hotline (0800) 2 108 108

enthält:

Ökokontrollstelle: DE-ÖKO-060

* Meersalz, ² Ökomehl, ³ Ökozucker, **Ökonudeln ⁴ Soja, ¹¹ Erdnüsse
⁵ Milchprodukte/Ökomilch, ⁶ Gluten, ⁷ Nüsse, ⁸ Sesam, ⁹ Sellerie, ¹⁰ Senf

**Einen guten Appetit wünscht Ihnen
Ihr Vegetaria Catering Team !!!**