



# Sommer Pinguinwoche 1

vom 27.07. bis 31.07.2020 KW 31

**Vollwertig-Gesund**  
**Zubereitung von vegetarischen Speisen mit Öko-Komponenten**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Sprossen-Salat an French-Dressing<sup>5*</sup></b>  <small>Sprossen Salat mit Eisberg, Karotten und Tomaten</small>	<b>Mohn-Sticks<sup>2,6</sup></b>  <small>Blätterteig-Sticks mit Mohn</small>	<b>Baby-Spinat Salat mit Joghurt Dressing<sup>*5</sup></b>	<b>Gurken in Sauerrahm<sup>*5</sup></b>  <small>mit frischem Dill</small>	<b>Sämige Gemüsesuppe<sup>***5, 6,9</sup></b>  <small>Hausgemachte Suppe aus frischem Gemüse</small>
<b>Fussili an Ruccola-Pesto<sup>* ** 6</sup></b>  <small>Ökonudeln an hausgemachtem Pesto aus frischem Basilikum</small>	<b>Blumenkohl-Sahne-Gemüse<sup>*5</sup> mit Basmati-Reis<sup>*</sup></b>  <small>Mit frischem Blumenkohl in sahniger Soße an Basmatireis</small>	<b>Lasagne-Veggie Bolognese<sup>*4,5,6,9</sup></b>  <small>Vegetarische Lasagne mit Karotten, Tomaten, Soja...</small>	<b>Lauch Eintopf<sup>*4</sup> mit Vollkornbrot<sup>*2,6</sup></b>  <small>Hausgemachtes Gulasch mit frisch gebackenem Öko-Brot</small>	<b>Tellerrösti<sup>*</sup> mit</b>  <small>Angebratene geraffelte Kartoffeln</small>
<b>Fruchtjoghurt<sup>5</sup></b>  <small>Naturjoghurt mit Fruchtzubereitung</small>	<b>Frisches Obst</b>  <small>Frisches Obst der Saison</small>	<b>Wassermelonen</b>	<b>Vanillepudding<sup>3,5</sup></b>  <small>Mit Ökomilch und Ökozucker</small>	<b>Apfelmus</b>

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

enthält: \* Meersalz, <sup>2</sup> Ökomehl, <sup>3</sup> Ökozucker, \*\*Ökonudeln <sup>4</sup> Soja, <sup>11</sup> Erdnüsse  
 Ökokontrollstelle: DE-ÖKO-060 <sup>5</sup> Milchprodukte/Ökomilch. <sup>6</sup> Gluten. <sup>7</sup> Nüsse. <sup>8</sup> Sesam. <sup>9</sup> Sellerie. <sup>10</sup> Senf

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