



Sommer Märchenwoche 3

vom 10.08. bis 14.08.2020 KW 33

Vollwertig-Gesund
Zubereitung von vegetarischen Speisen mit Öko-Komponenten

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Gemischter-Salat mit Olivenöl-Dressing*¹⁰ Eisbergsalat mit frischen Tomaten, Gurken und frischen Kräutern in Olivenöl-Dressing	Zucchini-Creme-Suppe*⁵ Hausgemachte Suppe aus frischem Basilikum	Argentinischer Salat Chinakohl, braune Bohnen und Mais	Vollkorn-Cracker*^{2,6} Hausgemachte Cracker aus Weizen-Ökomehl	Leichte Gemüsesuppe Hausgemachte Suppe aus Stangensellerie, Karotten und Petersilie
Gnocchi⁶ in Käse-Soße*⁵ Kartoffel-Gnocchi an hausgemachter Soße	Lauchauflauf "Mykonos"* **^{5,6} Auflauf aus Ökonudeln mit frischem Lauch und frischem Oregano	Kichererbsen-Eintopf*⁵ mit Bauernbrot*^{2,6} Hausgemachter Eintopf mit Kichererbsen, Kartoffeln und Paprika	Champignon-Soße an Kartoffelpüree*⁵ Frische Champignon-Soße an Kartoffelpüree	Kartoffelschnecke*^{2,5,6} an Kräuter-Dip*⁵ Hausgemachte Schnecken aus Biomehl und Kartoffeln an Dip aus frischen Kräutern
Fruchtjoghurt⁵ Naturjoghurt und Obst	Waldbeer-Creme^{3,5} Hausgemachtes Dessert aus Waldbeeren, Quark und Vanillezucker	Frisches Obst Frisches Obst der Saison	Apfelkompott³ Apfel, Birnen, Wasser, Zucker, Zimt	Wassermelonen

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

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

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