



# Sommer Piratenwoche 4

vom 16.09. bis 20.09.2019 KW 38

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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Radieschen-Mais an Olivenöl - Dressing* <sup>10</sup>	Gemischter Salat an mediterranem Dressing* <sup>10</sup>  Eisbergsalat mit Tomaten und Gurken	Parmesansticks* <sup>5,6</sup>  Blätterteigsticks mit Parmesan	Knabber-Gurken  Frische geschnittene Gurken	Dall-Suppe*  ...mit Karotten, Tomaten...
Penne** <sup>6</sup> mit Tomaten-Sauce di Marco* <sup>5</sup>  Nudeln an Tomatensauce mit angerösteten Kokosraspeln, Sahne und frischem Basilikum	Chili sin Carne* mit Vollkornbrot* <sup>6</sup>  Hausgemachter Eintopf	Spitzkohl-Gemüse <sup>5</sup> mit Quinoa-Basmatireis*	Lasagne Verdura* <sup>5,6,9</sup>  Vegetarische Lasagne mit Karotten, Zucchini, Fenchel, Sellerie und Gemüse-Bechamelsauce	Kartoffel mit Käse überbacken* <sup>5</sup>
Fruchtjoghurt <sup>5</sup>	Frisches Obst  Frisches Obst der Saison	Schokopudding <sup>3,5</sup>  Schokopudding mit Ökomilch und Ökozucker	Energy-Ballchen <sup>7</sup>  mit Erdnüssen und Rosinen	Obstkuchen <sup>2,3,5,6</sup>

Änderungen vorbehalten!

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

enthält:

Ökokontrollstelle: DE-ÖKO-060

\* Meersalz, <sup>2</sup> Ökomehl, <sup>3</sup> Ökozucker, \*\*Ökonudeln, \*\*\* Natura-Gemüsebrühe  
<sup>4</sup> Soja, <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 !!!**