



# Sommer Delphinwoche 5

vom 23.09. bis 27.09.2019 KW 39

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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Blattsalat an Zitronen-Dressing*<sup>10</sup></b> <small>Frischer Grünsalat mit Olivenöl-Zitronen-Dressing</small>	<b>Papadam</b> <small>Knusprig gebackene Linsenfladen</small>	<b>Bauern-Salat an French-Dressing*<sup>5,10</sup></b> <small>Frischer Kopfsalat, Gurken, Karotten und Bohnen</small>	<b>Knabber-Rohkost</b> <small>Frische geschnittene Paprika und Karotte</small>	<b>Sternchen Suppe<sup>6***</sup></b> <small>mit Staudensellerie und frischer Petersilie</small>
<b>Farfale**<sup>6</sup> mit Veggie-Bolognese-Sauce*<sup>4</sup></b> <small>Öko-Nudeln an vegetarischer Bolognesesauce mit frischem Oregano</small>	<b>Zucchini-Gemüse<sup>5*</sup> an Basmati-Reis*</b> <small>Frische Zucchini in sahniger Sauce an Basmatireis</small>	<b>Pizza Mozzarella*<sup>2,5,6</sup></b> <small>Hausgemachte Pizza aus Ökomehl mit frischen Tomaten und Mozzarella</small>	<b>Panierte Tofu - Schnitten*<sup>4</sup> mit hausgem. Ketchup an Salzkartoffeln*</b> <small>Tofu Bratling mit Tomaten-Dip an Risoli-Kartoffeln</small>	<b>Überbackener Blumenkohl Auflauf*<sup>5</sup></b> <small>Hausgemachter Auflauf mit frischem Gemüse</small>
<b>Fruchtjoghurt<sup>5</sup></b> <small>Naturjoghurt mit Fruchtzubereitung</small>	<b>Frisches Obst</b> <small>Frisches Obst der Saison</small>	<b>Frisches Obst</b> <small>Frisches Obst der Saison</small>	<b>Popcorn*</b>	<b>Frisches Obst</b> <small>Frisches Obst der Saison</small>

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 !!!**