



Herbst Märchenwoche 3

vom 02.11. bis 06.11.2020 KW 45

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	Grüner Salat mit Joghurt-Dressing*^{5,10} Frischer Grünsalat mit Joghurt-Dressing	Argentinischer Salat Chinakohl, braune Bohnen und Mais	Vollkorn-Cracker*^{2,6} Hausgemachte Cracker aus Weizen-Ökomehl	Blattsalat mit French-Dressing*⁵ Frischer Grünsalat mit French-Dressing
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	Frühlingsröllchen⁶ und Basmatireis* mit süßer Chilisoße
Fruchtjoghurt⁵ Naturjoghurt und Obst	Waldbeer-Creme^{3,5} Hausgemachtes Dessert aus Waldbeeren, Quark und Vanillezucker	Frisches Obst Frisches Obst der Saison	Frisches Obst Frisches Obst der Saison	Obstkuchen^{2,3,6}

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

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

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