



# Herbst Delphinwoche 5

vom 04.11. bis 08.11.2019 KW 45

**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>Frisch geschnittene Paprika und Karotten</small>	<b>Nudel Suppe<sup>6***</sup></b>  <small>mit Staudensellerie und frischer Petersilie</small>
<b>Farfale<sup>** 6</sup> mit Veggie-Bolognese-Soße<sup>* 4</sup></b>  <small>Öko-Nudeln an vegetarischer Bolognesesoße mit frischem Oregano</small>	<b>Zucchini-Gemüse<sup>5*</sup> an Basmati-Reis<sup>*</sup></b>  <small>FrISChe Zucchini in sahniger Soße an Basmatireis</small>	<b>Pizza Mozzarella<sup>*2,5,6</sup></b>  <small>Hausgemachte Pizza aus Ökomehl mit frischen Tomaten und Mozzarella</small>	<b>Gemüse -Schnitten<sup>*</sup> mit hausgem. Ketchup an Salzkartoffeln<sup>*</sup></b>  <small>Gemüse-Bratling mit Tomaten-Dip an Risolikartoffeln</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>Quarktasche<sup>3,4,5,6</sup></b>  <small>Blätterteigtasche mit Quark gefüllt</small>	<b>Bananencreme Dessert<sup>3,5</sup></b>  <small>Bananen püriert in Quark, Sahne, Zimt und Vanillezucker</small>	<b>Laddhu<sup>5</sup></b>  <small>Konfekt aus geröstetem Kirchererbsenmehl und Butter</small>	<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 !!!**