



Herbst Piratenwoche 4

vom 09.11. bis 13.11.2020 KW 46

Vollwertig-Gesund
Zubereitung von vegetarischen Speisen mit Öko-Komponenten

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Mediterraner Salat an Olivenöl-Dressing*¹⁰ Eisbergsalat mit Paprika und Gurken	Gemischter Salat an mediterranem Dressing*¹⁰ Eisbergsalat mit Tomaten und Gurken	Sesam-Sticks*⁶ Blätterteigsticks mit Sesam	Rohkost Frisch geschnittene Gurken und Karotten	Dall-Suppe* ...mit Karotten, Tomaten...
Penne**⁶ mit Tomaten-Soße di Marco*⁵ Nudeln an Tomatensoße mit angerösteten Kokosraspeln, Sahne und frischem Basilikum	Soja-Gulasch*⁴ mit Vollkornbrot*^{2,6} Hausgemachter Gulasch mit frisch gebackenem Ökobrot	Spitzkohlgemüse⁵ mit Basmatireis* Frisches Spitzkraut in cremiger Soße an Basmatireis	Lasagne Verdura*^{5,6,9} Vegetarische Lasagne mit Karotten, Zucchini und Gemüse-Bechamelseße	Rostinchen* mit...
Fruchtjoghurt⁵ Naturjoghurt mit Fruchtzubereitung	Frisches Obst Frisches Obst der Saison	Schokopudding^{3,5} Schokopudding mit Ökomilch und Ökozucker	Obstkuchen^{2,3,5,6} hausgemachter Kuchen aus Ökomehl	...Apfelmus

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

Ökokontrollstelle: DE-ÖKO-060

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!!!