



# Herbst Delphinwoche 5

vom 16.11. bis 20.11.2020 KW 47

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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Blattsalat an Zitronen-Dressing</b> * <sup>5,10</sup>  <small>Frischer Grünsalat mit Olivenöl-Zitronen-Dressing</small>	<b>Papadam</b>  <small>Knusprig gebackene Linsenfladen</small>	<b>Couscous-Salat</b> * <sup>5,6,10</sup>  <small>Hausgemachter Couscous-Salat mit frischen Gurken, Tomaten und Zitronenmelisse</small>	<b>Gemüse Suppe*</b>  <small>Klare Suppe mit Gemüse</small>	<b>Erbsen-Kokos-Suppe</b>
<b>Farfale**<sup>6</sup> mit Veggie-Bolognese-Soße*</b> <sup>3,4</sup>  <small>Öko-Nudeln an vegetarischer Bolognesesoße mit frischem Oregano</small>	<b>Zucchini-Gemüse*<sup>5</sup> an Basmati-Reis*</b>  <small>FrISChe Zucchini in sahniger Soße an Basmatireis</small>	<b>Pizza Mozzarella*</b> <sup>2,3,5,6</sup>  <small>Hausgemachte Pizza aus Ökomehl mit frischen Tomaten und Mozzarella</small>	<b>Hirse Bratling* mit hausgem. Ketchup*<sup>3</sup> an Salzkartoffeln*</b>	<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>Popcorn</b>	<b>Bananencreme Dessert<sup>3,5</sup></b>  <small>Bananen püriert in Quark, Sahne, Zimt und Vanillezucker</small>	<b>Obstkuchen<sup>2,3,5,6</sup></b>  <small>hausgemachter Kuchen aus Ökomehl</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, <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***