



Herbst Pinguinwoche 1

vom 30.11. bis 04.12.2020 KW 49

Vollwertig-Gesund
Zubereitung von vegetarischen Speisen mit Öko-Komponenten

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Griechischer Salat an mediterranes Dressing*^{5,10} Eisbergsalat mit frischen Tomaten, Gurken, Käse und frischen Kräutern in mediterranem Dressing	Mohn-Sticks⁶ Blätterteig-Sticks mit Mohn	Blattsalat mit Joghurt-Dressing*⁵ Frischer Grünsalat mit Joghurt-Dressing	Gurken in Sauerrahm*⁵ Mit frischem Dill	Sämige Gemüsesuppe***^{5,6,9} Hausgemachte Suppe aus frischem Gemüse
Fussili**⁶ an Tomaten-Paprika Soße*⁵ Ökonudeln	Blumenkohl-Sahne-Gemüse*⁵ mit Basmati-Reis* Mit frischem Blumenkohl in sahniger Soße an Basmatireis	Lasagne-Veggie Bolognese*^{4,5,6,9} Vegetarische Lasagne mit Karotten, Tomaten, Soja...	Kartoffel-Gulasch mit Vollkornbrot*^{2,6} Hausgemachtes Gulasch mit frisch gebackenem Öko-Brot	Tellerrösti* mit Angebratene geraffelte Kartoffeln
Fruchtjoghurt⁵ Naturjoghurt mit Fruchtzubereitung	Frisches Obst Frisches Obst der Saison	Obstkuchen^{2,3,6}	Vanillepudding^{3,5} Mit Ökomilch und Ökozucker	Apfelmus

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, ¹¹ Erdnüsse
 Ökokontrollstelle: DE-ÖKO-060 ⁵ Milchprodukte/Ökomilch. ⁶ Gluten. ⁷ Nüsse. ⁸ Sesam. ⁹ Sellerie. ¹⁰ Senf
⁰ Erdnüsse ¹ Eier

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