



Herbst Piratenwoche 4

vom 09.12. bis 13.12.2019 KW 50

Vollwertig-Gesund
Zubereitung von vegetarischen Speisen mit Öko-Komponenten

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Radieschen-Mais an Olivenöl - Dressing* ¹⁰	Gemischter Salat an mediterranem Dressing* ¹⁰ Eisbergsalat mit Tomaten und Gurken	Sesam-Sticks* ⁶ Blätterteigsticks mit Parmesan	Knabber-Gurken Frische geschnittene Gurken	Dall-Suppe* ...mit Karotten, Tomaten...
Penne** ⁶ mit Tomaten-Soße di Marco* ⁵ Nudeln an Tomatensauce mit angerösteten Kokosraspeln, Sahne und frischem Basilikum	Linseneintopf* ^{***} mit Vollkornbrot* ^{2,6} Linsen mit frischem Herbstgemüse	Spitzkohlgemüse ⁵ mit Basmatireis* Spitzkohlgemüse mit Basmatireis*	Lasagne Verdura* ^{5,6,9} Vegetarische Lasagne mit Karotten, Zucchini, Fenchel, Sellerie und Gemüse-Bechamelsoße	Rostinchen* mit ...
Fruchtjoghurt ⁵ Naturjoghurt mit Fruchtzubereitung	Frisches Obst Frisches Obst der Saison	Schokopudding ³⁵ 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
enthält:

Ökokontrollstelle: DE-ÖKO-060

* 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 !!!**