

Montessori Schule im Olympiapark

vom 06.02.2023 bis 10.02.2023 KW 06

Vollwertig-Gesund Zubereitung von vegetarischen Speisen mit Öko-Komponenten

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|--|--|---|---|--|
| <p>Blattsalat an Zitronen-Dressing*¹⁰</p> <p><small>Frischer Grünsalat mit Olivenöl-Zitronen-Dressing</small></p> | <p>Papadam</p> <p><small>Knusprig gebackene Linsenfladen</small></p> | <p>Couscous-Salat*^{6,10}</p> <p><small>Hausgemachter Couscous-Salat mit frischen Gurken, Tomaten und Zitronenmelisse</small></p> | <p>Rohkost</p> <p><small>Sprossen-Salat mit Eisberg und Karotten</small></p> | <p>Erbsen-Kokos-Suppe⁵</p> |
| <p>Fusilli **⁶ mit Rucola Pesto*</p> | <p>Frühlingsröllchen⁶ mit süßer Chili-Soße an Basmati-Reis*</p> | <p>Pizza mit Spinat*^{2,5,6}</p> | <p>Kartoffelgratin mit Lauch⁵</p> | <p>Käsespätzle^{6,5,1}</p> |
| <p>Fruchtjoghurt⁵</p> <p><small>Naturjoghurt mit Fruchtzubereitung</small></p> | <p>Frisches Obst</p> <p><small>Frisches Obst der Saison</small></p> | <p>Zauberbus</p> <p><small>Creme aus Apfelmus und Sahne</small></p> | <p>Schokopudding^{3,5}</p> <p><small>Schokopudding mit Ökomilch und Ökozucker</small></p> | <p>Obstkuchen^{2,3,5,6}</p> <p><small>hausgemachter Kuchen aus Ökomehl</small></p> |

Änderungen vorbehalten!

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

enthält: * Meersalz, ² Ökomehl, ³ Ökozucker, **Ökonudeln, *** Natura-Gemüsebrühe

Ökokontrollstelle: DE-ÖKO-060

⁴ Soja, 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 !!!