



# Sommer Piratenwoche 4

vom 13.09. bis 17.09.2021 KW 37

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

| Montag   | Dienstag  | Mittwoch  | Donnerstag   | Freitag   |
|--|---|---|--|---|
| <b>Mediterraner Salat an Olivenöl-Dressing*<sup>10</sup></b><br><br>Eisbergsalat mit Paprika und Gurken  | <b>Gemischter Salat an mediterranem Dressing*<sup>10</sup></b><br><br>Eisbergsalat mit Tomaten und Gurken | <b>Sesam-Sticks*<sup>6</sup></b><br><br>Blätterteigsticks mit Sesam               | <b>Sprossen-Salat an French-Dressing*<sup>5</sup></b><br><br>Sprossen-Salat mit Eisberg und Karotten               | <b>Dall-Suppe*</b><br><br>...mit Karotten, Tomaten...   |
| <b>Farfale**<sup>6</sup> mit Tomaten-Soße di Marco*<sup>5</sup></b><br><br>Nudeln an Tomatensoße mit angerösteten Kokosraspeln, Sahne und frischem Basilikum | <b>Soja-Gulasch*<sup>4</sup> mit Vollkornbrot*<sup>2,6</sup></b><br><br>Hausgemachter Gulasch mit Brot    | <b>Wirsing<sup>5</sup> an Basmatireis*</b>  | <b>Lasagne Verdura*<sup>5,6,9</sup></b><br><br>Vegetarische Lasagne mit Karotten, Zucchini und Gemüse-Bechamelsoße | <b>Kroketten<sup>6</sup> mit Kräuter-Dip<sup>5</sup></b><br><br>Knusprig ausgebackene Kroketten mit würzigem Inhalt |
| <b>Fruchtjoghurt<sup>5</sup></b><br><br>Naturjoghurt mit Fruchtzubereitung   | <b>Frisches Obst</b><br><br>Frisches Obst der Saison  | <b>Schokopudding<sup>35</sup></b><br><br>Schokopudding mit Ökomilch und Ökozucker | <b>Obstkuchen<sup>2,3,5,6</sup></b><br><br>hausgemachter Kuchen aus Ökomehl  | <b>Frisches Obst</b><br><br>Frisches Obst der Saison  |

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

Ökokontrollstelle: DE-ÖKO-060

enthält: \* 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  
<sup>0</sup> Erdnüsse, <sup>1</sup> Eier

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