



Herbst Delphinwoche 5

vom 18.10. bis 22.10.2021 KW 42

Vollwertig-Gesund
Zubereitung von vegetarischen Speisen mit Öko-Komponenten

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|--|---|---|---|---|
| Blattsalat an Zitronen-Dressing*¹⁰ <small>Frischer Grünsalat mit Olivenöl-Zitronen-Dressing</small> | Papadam <small>Knusprig gebackene Linsenfladen</small> | Couscous-Salat*^{5,6,10} <small>Hausgemachter Couscous-Salat mit frischen Gurken, Tomaten und Zitronenmelisse</small> | Gemüse Suppe* <small>Klare Suppe mit Gemüse</small> | Erbsen-Kokos-Suppe⁵ |
| Fusilli**⁶ mit Veggie-Bolognese-Soße*^{3,4} <small>Öko-Nudeln an vegetarischer Bolognesesoße mit frischem Oregano</small> | Zucchini-Gemüse*⁵ an Basmati-Reis* <small>FrISChe Zucchini in sahniger Soße an Basmatireis</small> | Pizza Mozzarella*^{2,3,5,6} <small>Hausgemachte Pizza mit frischen Tomaten und Mozzarella</small> | Hirse Bratling* mit hausgem. Ketchup*³ an Salzkartoffeln* | Überbackener Blumenkohl Auflauf*⁵ <small>Hausgemachter Auflauf mit frischem Gemüse</small> |
| Fruchtjoghurt⁵ <small>Naturjoghurt mit Fruchtzubereitung</small> | Obstkuchen^{2,3,5,6} <small>hausgemachter Kuchen aus Ökomehl</small> | Bananencreme Dessert^{3,5} | Popcorn | Frisches Obst <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, ² Ökomehl, ³ Ökozucker, **Ökonudeln, 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