

|            | Montag   | Dienstag  | Mittwoch  | Donnerstag  | Freitag  |
|------------|--|---|---|---|--|
| Fit-Menü   | RÜHREI mit KRÄUTERN, dazu Rahmspinat und <b>Salzkartoffeln*</b> (E,M)                            | <b>PASTA*</b> NAPOLI: Nudeln mit Tomatensoße, Gemüse und Käse (A,M,S)                                       | GEBRATENES SEELACHSFILET mit leichter Senfsoße, Blumenkohl und Vollkornreis (F,A,M,K)   | RINDERGULASCH mit Paprika und Möhren, dazu Kräuter-Spätzle (E,A,M)                    | GNOCCHIS (Kartoffelnudeln) mit Brokkoli und Käsesoße (E,M)           |
| Veggi-Menü | MINI-BÖREKS mit Spinat und Weichkäse, dazu <b>Joghurt*</b> und Ezme (scharfe Paprikapaste) (A,M) | <b>SPAGHETTI*</b> alla NORMA (Pasta Gericht mit Aubergine, Tomaten, Knoblauch und Chili, dazu Parmesan) (A) | HARA-BHARA-KEBABS (vegane Bratlinge aus Kichererbsen, Kartoffeln, Spinat und Zitrone) mit <b>Bulgur*</b> und Korianderdip (A,M) | vegetarisches Gulasch mit Pilzen, Möhren und Paprika, dazu <b>Salzkartoffeln*</b> (S) | BRATWURST VEGGI mit Tomaten- <b>Reis*</b> , dazu Paprikarahm (E,A,M) |
| Buffet     | Weitere, abwechslungsreiche Gemüse- und Sättigungsbeilagen am warmen Buffet                      |   |   |   |  |
| Salat      | Vielfältige Auswahl an Salaten, Knabbergemüse und Dressings am Salatbuffet                       |   |   |   |  |
| Dessert    | Rote Fruchtgrütze mit Rhabarber, dazu Vanillesoße (M)  | frisches Obst der Saison  | frisches Obst der Saison  | Müsli- <b>Joghurt*</b> (C,M,N)  | frisches Obst der Saison   |

### \*ALRAUNE IST BIO-ZERTIFIZIERT

Wir verwenden Kartoffeln und Äpfel, parboiled Langkornreis, Bulgur, Couscous, Nudeln (Penne, Spaghetti, Fusilli, Farfalle, Lasagne), Erbsen, Kuhmilch, Naturjoghurt und Speisequark in **Bio-Qualität!**  
*gluten- und laktosefreie Produkte sind konventionell hergestellt*



Allergene: A = Gluten, B = Krebstiere, C = Erdnüsse, D = Soja, E = Ei, F = Fisch, H = Sesam, K = Senf, M = Laktose/Milcheiweiß, N = Schalenfrüchte, O = Sulfid/Schwefeldioxid, P = Lupine, S = Sellerie, T = Weichtiere

Zusatzstoffe: 1 = mit Farbstoff, 2 = mit Konservierungsstoffen, 3 = mit Antioxidationsmitteln, 4 = mit Geschmacksverstärkern, 5 = geschwefelt, 6 = geschwärzt, 7 = gewachst, 8 = mit Phosphat, 9 = mit Süßungsmitteln, 10 = mit Phenylalanin

DE-ÖKO-039