## MEN??PLAN



Men??		Zutaten
MO 03.11.	Verschiedene Blattsalate Mit Mais und Gurkenscheiben, dazu Balsamicodressing und Joghurtdressing  Milchreis mit roter Gr??tze	Gurkenscheiben: Balsamicodressing, Salatbar klein: 4 13 20 22 1 5  Mais: 2 Joghurtdressing, Salatbar klein: 17 Blattsalat: Milchreis: 1 17 warme Rote Gr??tze: 1 2
	H??hnchengulasch "Ungarische Art" mit Paprikastreifen, dazu Salzkartoffeln	H??hnchengulasch "Ungarische Art": 11a Kartoffeln:
	Hausgemachtes Dessert: Schoko-Kirsch-Quark mit Raspelschokolade	Kirsch-Quark mit Schokoraspeln: 17 2
	Birne -	Birne:
	Mandarine -	Mandarinen:
	Bio-/Fairtrade??-Banane -  Bio Si Diagram    Bio	Bio-/Fairtrade??-Banane:
	Kartoffelsuppe mit Br??tchen	Kartoffelsuppe: 19 5 Br??tchen*: 11a
	Bio Eieromelette mit Rahmspinat und Kartoffelp??ree	Bio Eieromelette*: 4 13 17 Bio Rahmspinat: 4 17 11a Bio Kartoffelp??ree: 17
DI 04.11.	Hausgemachtes Dessert: Quark mit Apfel und Birne	Apfel-Birnen-Quark: 5 17 2 5 2
	Apfel -	Apfel:
	Kiwi -	Kiwi:
MI 05.11.	Backfisch (Seelachsfilet, paniert)	Backfisch*: 14 10 11a Hausgemachtes Kartoffelp??ree: 17 Rahmspinat: 4 17 Kartoffeln:
	Bio Penne Napoli Vollkorn-Penne mit Tomatensauce, dazu Gouda- Topping	Bio Vollkornpenne: 11a 11b 11c 11d Bio Tomatensauce: 19 11a Bio Gouda-Topping: 17











Die Angaben ??ber kcal/kJ sind Durchschnittswerte, die sich auf 100 g des Men??s beziehen. Alle Men??s sind mit jodiertem Speisesalz hergestellt. Alle Komponenten der BIO-Linie werden aus Zutaten mit BIO-Qualit??t gem???? EG-?rko-Verordnung gekocht. Unsere Saucen werden mit Weizenmehl und Kartoffelst??rke gebunden. Aus Gr??nden der Produktsicherheit werden unsere Rohkartoffeln vom Hersteller mit Schwefel vorbehandelt. Reklamationen ??ber unsere Produkte k??nnen nur am Liefertag ber??cksichtigt werden. Zus??tzlich behalten wir uns markt- und lieferbedingte ??nderungen der Men??zusammensetzung vor. ZIIa– Zusatzstoffe, Informationen und Allergene. Mit folg. zugelassenen Zusatzstoffen und Informationen: 1=Farbstoff; 2=S??uerungsmittel; 4=Verdickungsmittel; 5=Antioxidationsmittel; 6=aus Fleischteilen zusammenget??gt; 7=Nitritp??kelsalz; 8= Sauce Hollandaise mit pflanzl. Fett; 9=S???ryungsmittel; 10= Phosphat. Mit folg. Allergenen: 11a = Weizen; 11b = Gerste; 11c = Hafer; 11d = Dinkel; 12=Krebstiere; 13= Ei; 14=Fisch; 15=Erdn??sse; 16=Soja; 17=Milch; 18a = Mandeln; 18b = Haseln??sse; 19=Sellerie; 20=Senf; 21=Sesamsamen; 22=Schwefel; 23=Lupinen; 24=Weichtiere. Spuren von Allergenen, die nicht als Zutat gekennzeichnet sind, k??nnen vorhanden sein.

## MEN??PLAN



	Men??	Zutaten
	Dessert: Vanillepudding	Pudding mit Vanillegeschmack: 1 17
MI 05.11.		
	Rohkost mit Dip Gem??sesticks mit Kr??uterquark	Rohkost mit Dip: 17
DO 06.11.	Gem??se Bolognese (Mais, Karotten, Erbsen) mit Spaghetti	Veg. Gem??se-Bolognese: 19 20 11a Spaghetti: 11a
	Verschiedene Blattsalate Mit Radieschenstreifen und Gurkenscheiben, dazu Joghurtdressing und Hausdressing	Joghurtdressing, Salatbar klein: 17 Radieschenstreifen: Gurkenscheiben: Hausdressing, Salatbar klein: 4 13 20 Blattsalat:
	Spinatkn??del in Kr??uter-Rahm-Sauce, dazu Rotkohl und Salzkartoffeln	Spinatkn??del*: 13 17 2 11a Kr??uter-Rahm-Sauce: 1 17 10 11a Rotkohl: 5 2 5 2 Kartoffeln:
	Hausgemachtes Dessert: Quark mit Pflaume	Dessert Quark mit Pflaume: 1 17 2
	Apfel	Apfel:
	- 1	
	Kiwi	Kiwi:
	-	
FR 07.11.	Cheeseburger (Rind)	Cheeseburger: 13 17 20 21 11a Salatmayonnaise: 4 13 20 Burgersauce: 4 13 20 Kartoffelwedges*: 10 M??hrensalat: 2 2
	Dessert: Milchreis	Milchreis: 17
	-	
	Thunfisch- Tomatensauce mit Vollkorn-Spirelli	Thunfisch-Tomaten-Sauce: 14 19 11a Vollkorn Spirelli: 11a
	Mandarine	Mandarinen:
	-	
	Bio-/Fairtrade??-Banane	Bio-/Fairtrade??-Banane:
	- (B) (S) (1)	
	Rohkost mit Dip Gem??sesticks mit Kr??uterquark	Rohkost mit Dip: 17









