

Sept. 26	Gericht 1 - DGE-konform - schweinefleischfrei		Gericht 2		Gericht 3 - vegetarisch	Nr.
01. Di		Ei (c), ^{Bio} Kartoffeln, Senfsoße (a1,g,m,j), Rote Bete (7) (V)		Weißkohlcurry mit ^{Bio} Erbsen (a1), ^{Bio} Reis (vegan)		Gemüsefrikadelle (a1,c,i), Kartoffelstampf (^{Bio} Kartoffel) (g,m), ^{Bio} Möhren in Rahm (a1,g,m) (V)
02. Mi		WUNSCH: Pizza Margherita (a1,g,m) (V)		Chili con Carne, ^{Bio} Reis, Schmand (g,m) (R/S)		Gemüsepaella (tomatisierte Gemüse-Reis-Pfanne), Schmand (g,m) (V)
03. Do		Fischstäbchen (a1,d), ^{Bio} Erbsen & ^{Bio} Möhren, Kartoffelpüree (g,m) (F)		WUNSCH: Geflügelwieners (1,6,13,i,j), ^{Bio} Erbsen & ^{Bio} Möhren, Kartoffelpüree (g,m) (G)		Linsengemüse (i), Spätzle (a1,c) (V)
04. Fr		WUNSCH: Pfannkuchen (a1,c,g,m), Apfelkompott (13) (V)				^{Bio} Nudeln (a1), Paprikasugo, ^{Bio} Möhren (vegan)
07. Mo		^{Bio} Nudeln (a1), Kürbissoße (a1,g,m) (V)		Kartoffel-Brokkoli-Auflauf (Kochschinkenwürfel) (a1,g,m) (S)		Omlette (c,g,m), Kohlrabi in Rahm (a1,g,m), ^{Bio} Kartoffeln (V)
08. Di		WUNSCH: Lachswürfel (d) in Tomatensoße, ^{Bio} Vollkornreis (F)		Gemüsebratling (a1,c,i,g,m), Tomatensoße, ^{Bio} Vollkornreis (V)		Tortilla (^{Bio} Kartoffeln, Ei) (c), Paprika, Kräuterquark (g,m) (V)
09. Mi		Hähnchenfilet, Lauch-Sahnesoße (a1,g,m), ^{Bio} Kartoffel (G)		Kohlrabi-Möhren-Eintopf (i) (^{Bio} Möhren, ^{Bio} Kartoffeln), Roggenbrötchen (a1,a2,a3,a4) (V)		Blumenkohl-Käse-Stern (a1,c,i,g,m), ^{Bio} Reis, Currysoße (a1,g,m) (V)
10. Do		Falafel (a1), Tabouleh (Petersiliensalat aus ^{Bio} Couscous (a1), Gurke, Tomate), Minzjoghurt (g,m), Fladenbrot (a1,k) (V)		Fleischkäse (i,j), Sauerkraut, Kartoffelpüree (g,m), süßer Senf (j) (S)		^{Bio} Nudeln (a1) mit Spinat-Sahnesoße (a1,g,m) (^{Bio} Spinat) (V)
11. Fr		WUNSCH: Hamburger (Sesam-Bun (a1,k), Frikadelle (a1,c,g,i,m), Tomate, Gurke, Salat, Ketchup (15), ^{Bio} Kartoffel-Karotten-Ofengemüse, Dip (15) (G)				Gemüseulasch (^{Bio} Karotten, Brokkoli, ^{Bio} Blumenkohl, Tomate), ^{Bio} Reis (vegan)
14. Mo		Bunter Kartoffeltopf (^{Bio} Kartoffelwürfel, ^{Bio} Karotten, ^{Bio} Erbsen, Kohlrabi, Rosenkohl), Baguette (a1) (vegan)		Überbackener Kartoffel (^{Bio} Kartoffel)-Sellerie-Auflauf (a1,g,i,m) (V)		^{Bio} Nudeln (a1) mit Möhren-Frischkäsesoße (a1,g,m) (V)
15. Di		überbackene Lachs-Spinat-Lasagne (a1,c,d,g,m) (^{Bio} Spinat), cremige Zitronensoße (a1,g,m) (F)		Fischfrikadelle, ^{Bio} Sesamkartoffeln (k), ^{Bio} Spinat, cremige Zitronensoße (a1,g,m) (F)		Gratinierter Blumenkohl (g,m), ^{Bio} Sesamkartoffeln (k), Kräutersoße (a1,g,m) (V)
16. Mi		Bratwurst (1,6,13,i,j), ^{Bio} Erbsen & ^{Bio} Mais, ^{Bio} Kartoffeln, Tomatendip (G)		^{Bio} Gemüsebällchen (Dinkel,a1,a4), ^{Bio} Erbsen & ^{Bio} Mais, ^{Bio} Kartoffeln, Tomatendip (vegan)		Minestrone: italienische Gemüsesuppe (i), ^{Bio} Reis, weiße Bohnen, Vollkornbrot (A1,A2,A3,A4) (vegan)
17. Do		Hähnchensteak, ^{Bio} Couscous (a1), Romanesco, Tomaten-Kräutersugo (G)		Nudelsuppe mit frischen Gemüsen (a1,i,j), Baguette (a1) (vegan)		^{Bio} Spaghetti (a1), Tomaten-Hirtenkäse-Pesto (g,m) (V)
18. Fr		Germknödel (a1,c,g,m), Vanillesoße (g,m,5) (V)				^{Bio} Vollkornreis, Gemüsebolognese (^{Bio} Sonnenblumen-Hack) (i) (vegan)
21. Mo		^{Bio} Makkaroni (a1), Käsesoße (5,a1,g,m), Romanesco (V)		Königsberger Klopse, Kapernsoße (a1,g,m), ^{Bio} Kartoffeln, Rote Bete (7) (S/R)		Veg. Klopse (a1,c,f), Kapernsoße (a1,g,m), ^{Bio} Kartoffeln, Rote Bete (7) (V)
22. Di		WUNSCH: Dönerteller: Hähnchengyros, bunter Krautsalat (13), Tsatsiki (g,m), Fladenbrot (a1,k) (G)		Falafel (a1), bunter Krautsalat (13), Tsatsiki (g,m), Fladenbrot (a1,k) (V)		^{Bio} Nudeln (a1), Sahnesoße mit Brokkoli, Erbsen (a1,g,m) (V)
23. Mi		WUNSCH: Würstchengulasch (1,6,13,i,j), ^{Bio} Reis (G)		Schweinebraten, ^{Bio} Kartoffeln, ^{Bio} Möhren, Paprikarahmssoße (g,m) (S)		Gemüseschnitzel (a1,c,g,i,m), ^{Bio} Kartoffeln, ^{Bio} Möhren, Paprikarahmssoße (g,m) (V)
24. Do		^{Bio} Nudeln (a1), Tomaten-Basilikum-Soße (vegan)		Pizza Salami (Tomate, ^{Bio} Mais, Salami, Käse) (a1,g,m) (G)		Pizza Patate (^{Bio} Kartoffeln, Pesto, Schmand, Käse) (a1,g,m) (V)
25. Fr		WUNSCH: Fish & Chips: Backfischhappen (a1,d,j), Kartoffelspalten, ^{Bio} Erbsen, Remoulade (7,j) (F)				Sommersuppe (Kohlrabi, ^{Bio} Möhren, ^{Bio} Kartoffeln, Bohnen), Baguette (a1) (vegan)
28. Mo		Tomatencremesuppe (g,m), Kichererbsen, Sonnenblumenkernbrötchen (a1,a2,a3,a4) (V)		Frikadelle (a1,c), Rotkohl (15), ^{Bio} Kartoffeln, Bratensoße (S)		Rote-Bete-Puffer, Rotkohl (15), ^{Bio} Kartoffeln, Bratensoße (vegan)
29. Di		Frühlingsrolle (a1,c,f), ^{Bio} Vollkornreis, ^{Bio} Möhren, Süß-Sauer-Soße (a1) (V)		Käse-Lauch-Hackfleisch- Suppe (5,a1,g,m), Mehrkornbrötchen (a1,a2,a3,a4) (R/S)		^{Bio} Penne (a1), Ratatouillegemüse (vegan)
30. Mi		WUNSCH: Köttbullar (a1,c), Preiselbeer-Rahmssoße (a1,g,m), ^{Bio} Kartoffeln, Gemüse (R)		Kartoffelgratin (g,m), geschmorte Zucchini, Joghurt (g,m) (V)		Curryreis (^{Bio} Reis), geschmorte Zucchini, Joghurt (g,m) (V)

Zusatzstoffe:

1 Konservierungsstoffe
2 geschwefelt
3 geschwärzt
4 gewachst
5 Farbstoffe

6 Phosphat
7 Süßungsmittel
8 enth. Phenylalanin
9 kann abführend wirken
10 chininhaltig

11 koffeinhaltig
12 Oberflächenbehandelt m. Natamycin
13 Antioxidationsmittel
14 Geschmacksverstärker
15 Zuckerart & Süßungsmittel

Allergene: Trotz sorgfältiger Zubereitung können unsere Speisen Spuren von Allergenen enthalten.

a Gluten (a1Weizen, a2Roggen, a3Gerste, a4Hafer)
b Krebstiere
c Ei
d Fisch

e Erdnüsse
f Soja
g Milchprodukte
i Sellerie
j Senf

k Sesam
l Schwefeldioxid/Sulfate
m Laktose
n Lupine
o Weichtiere

h Schalenfrüchte
h5Mandeln, h6Hasel-, h7Wal-, h8Kaschu-, h9Peca, h10 Paranuss, h11Pistazien, h12Macadamia, h13Queensland

 (F) Fisch
 (G) Geflügel
 (R) Rind
 (S) Schwein

 KlimaTeller
 (V) vegetarisch
 (vegan)
 Süßes Hauptgericht

Änderungen vorbehalten.

www.gabel-freuden.de

©Gabel-Freuden GmbH

