



02.11. – 06.11.2020 Warm	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Rohkost</b>	1 Tomate	1 Karotte	¼ Gurke	¼ Kohlrabi	½ Paprika
<b>Obst</b>	1 Birne	1 Bio-Apfel	1 Banane	1 Orange	1 Kiwi
<b>Menü 1</b> + 1 Sättigungsbeilage + 1 Gemüse oder Salat	* 6 Kalbs-Köttbullar mit Rahmsoße <small>A;C;G;I;J</small>		(V) Paniertes Gemüse-Käse-Schnitzel mit Zaziki <small>A;C;G;H;J;J</small>	* Hähnchengeschnetzeltes in milder Currysoße <small>A;E;F;G;I;J;K</small>	
<b>Menü 2</b> + 1 Sättigungsbeilage + 1 Gemüse oder Salat	(V) 6 Veggi-Köttbullar mit Gemüse- Rahmsoße <small>A;C;G;H;J;J</small>			(V) Paprika-Zucchini-Möhrengemüse in milder Currysoße <small>A;E;F;G;I;J;K</small>	
<b>Menü 4</b> Aufläufe & Gratins + 1 Gemüse oder Salat					(V) Dinkel-Vollkorn-Käsespätzle mit Rahm und Zwiebelschmelze <small>A;C;G;I;J</small>
<b>Menü 5</b> Bio-Wochengericht + 1 Gemüse oder Salat	<small>A;C;H;I;J</small>	(V) Bio-Penne mit Bio-Kürbisragout <small>A;C;H;I;J</small>			
<b>Sättigungsbeilage 1</b>			Salzkartoffeln		
<b>Sättigungsbeilage 2</b>	Bio-Vollkornreis			Couscous <small>A</small>	
<b>Gemüsebeilage</b>					
<b>Salat</b>	Bohnensalat <small>I;J</small>	Vitalsalat	Gurkensalat <small>I;J</small>	Karotten-Rohkostsalat <small>C;G;I;J</small>	Bunter Wiesensalat