



WOCHENPLAN BEISPIEL

Montag:

Frisches Gemüse von
niedersächsischen Feldern!

Bunter Herbstgemüsetopf mit Grießklößchen^{1Weizen,3Ei} (280ml), Saatenbaguette^{*1Weizen, Sesam}
Gemüsekomponente: Kürbis, Kohlrabi, Bohne, Erbse

Hülsenfrüchte liefern viele Ballaststoffe und Spurenelemente!

Ölsaaten sind wichtige
Nährstofflieferanten!

Dienstag:

Fettreicher Fisch mit hoher Menge an Omega-3 Fettsäuren!

Salzkartoffeln (180g), Rotbarsch* mit Kirschtomatentopping auf Spinat^{4Fisch, 7Milch} (150g)
vegetarische Variante: Salzkartoffeln (180g), Tofu auf Spinat & Kirschtomate^{6Soja, 7Milch} (150g)
Gemüsekomponenten: Spinat, Tomate

Mittwoch:

Fettarme Demeter Hähnchenbrust!

Aus frischen Kartoffeln und Kürbis von
uns mit Hand gestampft!

Hähnchenschnitzel (40g), dazu Hokkaidostampf^{7Milch}(200g) & Chinakohlsalat (60g)^{7Milch}
veg. Variante: Tofunuggets^{1Weizen,3Ei, 6Soja}(40g), dazu Hokkaidostampf^{7Milch}(200g) & Chinakohlsalat (60g)^{7Milch}
Gemüsekomponente: Hokkaido, Chinakohl, Mandarine

Frisch vom Feld- wie früher-
fruchtig mit Mandarine!

Donnerstag:

Die Vollkornvariante liefert einen hohen Anteil an
Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen!

Vollkornpasta^{1Weizen} (180g) mit Brokkolirahm^{7Milch}(100g), Karottensticks (40g)
Gemüsekomponente: Brokkoli, Karotte

Von Hand geschnitten!

Freitag:

Regionales Gemüse liefert viele
Vitamine und Ballaststoffe!

Bunte Wokgemüsepfanne^{1Weizen,6Soja, Sesam} (120g), dazu Parboiled Reis (180g)
Gemüsekomponente: Karotte, Zucchini, Paprika, Chinakohl