Rent a Cook

**Speiseplan**

**Menüs mit Bio-Komponenten / DE-ÖKO-013**

| KW 49<br>30.11.2026<br>bis 04.12.2026 | Menü 1 | Menü 2 | SALATBAR |
|---|---|---|---|
| Montag | Geflügelfrikadelle mit Kartoffeln und Gemüse (Erbsen und Karotten) in weißer Soße<br>(10a, 12, 16, 24) | Kürbisfrikadelle mit Kartoffeln und Gemüse (Erbsen und Karotten) in weißer Soße<br>(10a, 12, 16, 24) | Bunter Salat mit verschiedenen Toppings & Dressing nach Wahl |
| | Obst | | |
| Dienstag | Putenragout mit Karotten und Erbsen, dazu BIO-Vollkornnudeln<br>(10a, 16, 24) | Gemüseragout aus rustikalen Karotten, grünen Bohnen und Schwarzwurzeln mit BIO-Vollkornnudeln<br>(10a, 16, 21, 24) | Bunter Salat mit verschiedenen Toppings & Dressing nach Wahl |
| | Obst | | |
| Mittwoch | Linsensuppe mit Wiener Würstchen und Brötchen<br>(10a, 16, 18, 24) | Bunte Nudeln mit veganer Zucchini-Erbsen-Cremesauce, dazu Gurkensalat (Vinaigrette)<br>(10a, 15, 21, 24) | Bunter Salat mit verschiedenen Toppings & Dressing nach Wahl |
| | Karamellpudding (16) | | |
| Donnerstag | Wurstgulasch (Geflügelbratwurst in Scheiben) mit Spätzlen und Eisbergsalat mit Joghurtdressing<br>(5, 6, 10a, 12, 16, 18) | Gemüsegulasch (Karotten, Erbsen, Kohlrabi) mit Spätzlen und Eisbergsalat mit Joghurtdressing<br>(10a, 12, 16, 18, 24) | Bunter Salat mit verschiedenen Toppings & Dressing nach Wahl |
| | Pfirsichjoghurt (16) | | |
| Freitag | Seelachs im Backteig mit Kartoffelpüree und Spinat<br>(5, 10ac, 13, 16, 21) | Gemüselasagne<br>(10a, 16, 18, 24) | Bunter Salat mit verschiedenen Toppings & Dressing nach Wahl |
| | Obst | | |

Aufgrund der Vielzahl der in unserer Küche verwendeten Lebensmittel können in all unseren Speisen Spuren der 14 Hauptallergene enthalten sein.( Wir verarbeiten in unseren Speisen in keiner Weise Schweinefleisch sondern Rind und Geflügel )Kennzeichnung der Zusatzstoffe: (1) mit Farbstoff, (2) mit Konservierungsstoff, (3) mit Antioxidationsmittel, (4) mit Geschmacksverstärker, (5) mit Süßmittel,(6) mit Phosphat, (7) geschwefelt, (8) Säurungsmittel, (9) Emulgatoren, (10) Glutenhaltiges Getreide davon (10a) Weizen, (10b) Hafer, (10c) Gerste, (10d) Roggen, (10e) Dinkel, (10f) Kamut, (11) Krebstiere, (12) Eier, (13) Fische, (14) Erdnüsse, (15) Sojabohnen, (16) Milch, (17) Schalenfrüchte davon (17a) Mandeln, (17b) Haselnüsse, (17c) Walnüsse, (17d) Kaschunüsse, (17e) Pecannüsse, (17f) Paranüsse, (17g) Pistazien, (17h) Macadamianüsse, (18) Sellerie, (19) Senf, (20) Sesamsamen, (21) Schwefeldioxid und Sulphite (22) Lupine, (23) Weichtiere (24) Hülsenfrüchte