

# MENÜKARTE KW 31

29.07.2024 - 02.08.2024



Wir wünschen Euch und Ihren Kindern „Guten Appetit“. Die Verwendung von **Bio-Produkten** ist für die **MITTAGSMÜHLE** selbstverständlich - denn bei **Bio-Produkten** ist die Sache klar: Sie sind Erzeugnisse der besonders naturnahen und nachhaltigen Wirtschaftsweise – des ökologischen Landbaus. **NEU:** Die gekennzeichnete Kombination der Menükomponenten sind die Empfehlung für eine ausgewogene und optimale Ernährungsweise aus unserer Kooperation mit der Ernährungsberatung [bonnissimo.net](http://bonnissimo.net). Bei Fragen, einfach fragen: [www.mittags-muehle.bio](http://www.mittags-muehle.bio)



|   | MONTAG<br>ist Suppentag   | DIENSTAG<br>ist Fleishtag                                   | MITTWOCH<br>ist Veggietag                            | DONNERSTAG<br>ist Fishtag                           | FREITAG<br>ist Nudeltag            |
|---|---|---|--|---|------------------------------------|
| <b>WÄHLE DEIN MENÜ</b><br>und zwei Beilagen |   |   |  |   |                                    |
| <b>MENÜ 1</b>                               | Gemüse Eintopf<br>  | Putenwienerle* mit hausgemachtem Ketchup<br><br>GL: DI   WE | Gnocchi mit Sahne-Salbei-Soße<br><br>GL: DI   WE, MI | Schlemmer-Filet<br><br>EI, FI, GL, SF               | Mac & Cheese<br><br>GL: WE, KÄ, MI |
| <b>MENÜ 2</b>                               | vegetarische Würstchen mit hausgemachtem Ketchup<br>EI, GL: DI   WE |   |  | gratinierte Tomaten<br>GL: DI   WE, KÄ              |                                    |
| <b>BEILAGE 1</b>                            | Brot<br><br>GL: DI   RO   WE  | Würzige Kartoffel-ecken<br>                                 | Kohlrabisticks<br>                                   | Reis<br>  | Griechischer Salat<br><br>MI, ZI   |
| <b>BEILAGE 2</b>                            |   | gegrilltes Gemüse<br>                                       | Kräuterquark<br><br>MI                               | Blumenkohl in Bechamél-Sauce<br><br>GL: DI   WE, MI | Kräutervinaigrette<br>             |
| <b>BEILAGE 3</b>                            |   |   |  |   | Joghurtdressing<br>MI              |



|    |        |    |                 |    |                            |    |                          |    |            |
|----|--------|----|-----------------|----|----------------------------|----|--------------------------|----|------------|
| EI | Eier   | EN | Erdnüsse        | FI | Fisch                      | GL | Glutenhaltiges Getreide  | KT | Krebstiere |
| LU | Lupine | MI | Milch   Laktose | NÜ | Schalenfrüchte (Baumnüsse) | SD | Schwefeldioxid   Sulfite | SE | Sellerie   |
| SF | Senf   | SS | Sesamsamen      | SO | Soja                       | WT | Weichtiere               |    |            |

|    |        |     |        |    |       |    |        |    |        |
|----|--------|-----|--------|----|-------|----|--------|----|--------|
| DI | Dinkel | GER | Gerste | HF | Hafer | RO | Roggen | WE | Weizen |
|----|--------|-----|--------|----|-------|----|--------|----|--------|

|    |                |    |          |    |        |    |               |    |               |
|----|----------------|----|----------|----|--------|----|---------------|----|---------------|
| AG | Agavendicksaft | AP | Apfel    | AN | Ananas | CU | Curry         | ER | Erdbeeren     |
| FI | Fisch          | HE | Hefe     | HO | Honig  | HÜ | Hülsenfrüchte | KI | Kiwi          |
| KN | Knoblauch      | KO | Kokos    | KÜ | Kürbis | MÖ | Möhren        | MS | Mais          |
| IN | Ingwer         | PA | Paprika  | SP | Spinat | TO | Tomate        | ZI | Zitrusfrüchte |
| ZU | Zucker         | ZW | Zwiebeln |    |        |    |               |    |               |

|    |                 |    |             |    |             |  |  |  |  |
|----|-----------------|----|-------------|----|-------------|--|--|--|--|
| GE | Geflügelfleisch | LA | Lammfleisch | RI | Rindfleisch |  |  |  |  |
|----|-----------------|----|-------------|----|-------------|--|--|--|--|

|    |         |    |            |    |          |  |  |  |  |
|----|---------|----|------------|----|----------|--|--|--|--|
| MA | Mandeln | HA | Haselnüsse | WA | Walnüsse |  |  |  |  |
|----|---------|----|------------|----|----------|--|--|--|--|

Produkte, die mit einem \* gekennzeichnet sind, können wir zur Zeit leider nicht in Bio-Qualität anbieten. Änderungen der Speisepläne sind möglich.