

# Bio-Menü Vital Plus

Woche 4

25.01.2021 bis 29.01.2021



Kontrolliert durch DE-ÖKO-006  
EU Zugelassener Betrieb DE-BY-10799 EG  
Bio-EG Kontrollnummer: D-BY-006-44719-B



## MONTAG

Karotten-Kohlrabi-Ragout(2,3,11,16) mit frischen Kräutern & Hähnchenfleisch dazu Ofenkartoffeln (VEGI: Karotten-Kohlrabi-Ragout(2,3,11,16) mit frischen Kräutern & Falafelbällchen(1,16) dazu Ofenkartoffeln)

Naturjoghurt(2,3,16)

## DIENSTAG

Pasta „Schutta“  
Vollkornpenne(1) aus Hartweizenvollkornmehl in Tomatensoße(5,11,16) mit feinem Gemüse

frisches Tagesobst

## MITTWOCH

Fruchtiges Fischcurry(2,3,11,16) vom Seelachs(6,8) mit Gemüsestreifen & Kichererbsen dazu Naturreis(16)  
(VEGI: Fruchtiges Lupinencurry(2,3,11,14,16) mit Gemüsestreifen & Kichererbsen dazu Naturreis(16))

hausgemachter Mangoquark(2,3,16)

## DONNERSTAG

Käsespätzle(1,2,3,4,11,16) nach Art des Hauses überbacken mit Käse(3) & Röstzwiebeln(1)

Frische Blattsalate der Saison mit hausgemachtem Joghurtdressing(2,3)

## FREITAG

Portugiesische Tomatensuppe(5,11,16) mit bunter Gemüseeinlage dazu Mini Brötchenmix(1,10,13,16) – (Sonne/Mohn/Sesam)

hausgemachter Linsen-Bulgur-Salat(1)

Einen guten Appetit wünscht euch  
Euer mybioco BioCatering Team!



Alle Produkte aus kontrollierter biologischer Erzeugung ausgenommen Fisch – Wildfang; MSC-zertifiziert

1 Gericht enthält Gluten 2 Gericht enthält Laktose 3 Gericht enthält Milcheiweiß 4 Gericht enthält Ei 5 Gericht enthält Tomaten 6 Wildfang  
7 Gericht enthält Schweinegelatine 8 Fisch 9 Erdnüsse 10 Soja 11 Sellerie 12 Senf 13 Sesam 14 Lupinen 15 Schalenfrüchte  
(Mandeln, Haselnuss, Walnuss, Cashew, Pistazie) 16 kann Spuren von Schalenfrüchten, Eiern, Soja, Senf, Sellerie, Gluten, Sesam, Lupinen,  
Laktose und Milcheiweiß enthalten. Das Allergen wird nicht in der Rezeptur eingesetzt aber produktionsbedingt können Spuren im Produkt enthalten sein.

\* Änderungen des gesamten Gerichtes vorbehalten, wenn im zertifizierten Bio-Markt nicht erhältlich