

# Bio-Menü Vital Plus

Woche 3

17.01.2022 bis 21.01.2022



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

**MONTAG** Mildes Chili con Carne(5,11,16) mit Hackfleisch vom Rind & Kidney Bohnen dazu Naturreis(16)  
(VEGI: Mildes Chili con Soja(5,10,11,16) mit Sojaschnitzel & Kidney Bohnen dazu Naturreis(16)

Naturjoghurt(2,3,16)

**DIENSTAG** Paprika-Lauch-Gemüse in leichter Rahmsoße(2,3,11,16) mit Kichererbsen dazu Kartoffelpüree(2,3)

frisches Tagesobst

**MITTWOCH** Rindergulasch(5,11,16) dazu Vollkornspiralen(1) aus Hartweizenvollkorn Grieß  
(VEGI: Gemüse-Lupinen-Gulasch(5,11,14,16) dazu Vollkornspiralen(1) aus Hartweizenvollkorn Grieß)

hausgemachter Gurkensalat

**DONNERSTAG** Feine Gemüsesuppe(1,4,11,16) mit Eierspätzle dazu Mini Brötchenmix(1,10,13,16) (Sonne/Mohn/Sesam)

hausgemachter Vanillegrießbrei(1,2,3)

**FREITAG** Omelett(2,3,4,16) mit Blattspinat & Käse

frische Blattsalate der Saison mit hausgemachtem Honig-Senf-Dressing(2,3,12)



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