

# Bio-Menü Vital Plus

Woche 3

12.01.2026 bis 16.01.2026



Kontrolliert durch DE-ÖKO-006

EU Zugelassener Betrieb DE-BY-10799 EG

Bio-EG Kontrollnummer:D-BY-006-44719-B

<b>MONTAG</b>	<p>Chickenwings mit Karotten-Erbсен-Ragout(5,11,16) dazu Bulgur(1,16) aus Hartweizengrieß (VEGI: Tofu in Karotten-Erbсен-Ragout(5,10,11,16) dazu Bulgur(1,16) aus Hartweizengrieß)</p> <p>Naturjoghurt(2,3,16)</p>
<b>DIENSTAG</b>	<p>Vollkornspaghetti(1) aus Hartweizenvollkorngrieß in Sojabolognese(5,10,11,16)</p> <p>frisches Tagesobst</p>
<b>MITTWOCH</b>	<p>Seelachs(6,8) in Senf-Sahne-Soße(2,3,11,12,16) mit Dill &amp; Gemüsestreifen dazu Butterkartoffeln(2,3) (VEGI: Lupinen(14) in Senf-Sahne- Soße(2,3,11,12,14,16) mit Dill &amp; Gemüsestreifen dazu Butterkartoffeln(2,3))</p> <p>frische Blattsalate der Saison mit hausgemachtem Joghurtdressing(2,3)</p>
<b>DONNERSTAG</b>	<p>Tomatensuppe(5,11,16) nach Art des Hauses mit bunter Gemüseeinlage &amp; weißen Bohnen dazu Mini Weizenbaguette- (1,10) &amp; Mini Mehrkorn- brötchen(1,2,3,14,16)</p> <p>hausgemachter Nudelsalat(1,16) aus Hartweizengrieß</p>
<b>FREITAG</b>	<p>Feines Kartoffelgemüse(2,3,11,16) mit Erbsen überbacken mit Käse(3)</p> <p>hausgemachter Karotten-Kohlrabi-Salat</p>



Einen guten Appetit wünscht euch  
Euer mybioco BioCatering Team!



Alle Produkte aus kontrollierter biologischer Erzeugung ausgenommen Fisch – Wildfang; MSC-zertifiziert  
Bei Laktose-/Milcheiweißunverträglichkeit: Milch-/Sahneprodukte werden durch Haferprodukte ersetzt, Butter durch  
Margarine und Käse durch pflanzlichen Käseersatz

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