

Bio-Menü Vital Plus

Woche 43

19.10.2026 bis 23.10.2026



Kontrolliert durch DE-006-ÖKO

Ökokontrollnummer: DE-BY-51026-B

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

MONTAG	Vollkornpenne(1) aus Hartweizenvollkorngrieß in Spinatrahmsoße(1Weizen,2,3,11,16) mit Kirschtomaten Naturjoghurt(2,3,16)
DIENSTAG	Ratatouille(5,11,16) mit Putenfleisch, buntem Gemüse & Kichererbsen dazu Bulgur(1,16) aus Hartweizengriß (VEGI: Ratatouille(5,11,14,16) mit Lupinen, buntem Gemüse & Kichererbsen dazu Bulgur(1,16) aus Hartweizengriß) hausgemachter Gurkensalat
MITTWOCH	Gnocchi(1) aus Hartweizengriß mit Hackfleischsoße(5,11,16) vom Rind (VEGI: Gnocchi(1) aus Hartweizengriß mit Sojabolognese(5,10,11,16)) frisches Blattsalate der Saison mit hausgemachtem Honig-Senf-Dressing(2,3,12,16)
DONNERSTAG	Buntes Ofengemüse(5,11,16) mit Mini Rosmarinkartoffeln dazu Kräuterquark(2,3) frisches Tagesobst
FREITAG	Kleine Vorspeise: Backerbsensuppe mit frischem Schnittlauch (Backerbsen(1Dinkel,2,3) extra Einlage) dazu Mini Weizenbrötchenmix(1,10,13,16) (Sesam/Sonne/Mohn) Herzhafter Pfannkuchenauflauf(1Weizen,3,4,16) überbacken mit Käse(3)



Einen guten Appetit wünscht euch
Euer mybioco BioCatering Team!



Bei Laktose-/Milcheiweisunverträglichkeit: 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 Milcheiweis 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