

MENÜKARTE KW 38

18.09.2023 - 22.09.2023



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. Bei Fragen, einfach fragen: www.mittags-muehle.bio



| WÄHLE DEIN MENÜ und zwei Beilagen MENÜ 1 | Erbsen Eintopf HÜ | Selbstgemachte Frikadelle aus BIO-Rind in Tomatensoße Ei, MI, GL | Rührei Ei, MI | Schlemmer-Filet* „Italiano“ Ei, FI, GL | bunter Nudel-Gemüse-Gratin GL, MI |
|--|--|---|-------------------------------------|---|--|
| MENÜ 2 | | Gemüse Frikadelle Ei, GL | gefüllte Paprika „Veggie“ Ei | Gemüse „Backfilet“ Ei, GL, SO | Penne mit Tomaten Ricotta Soße GL, MI |
| BEILAGE 1 | Puten-Wienerwürstchen SF | Basmati Reis | Salzkartoffeln | Kartoffelpüree MI | Salatbuffet |
| BEILAGE 2 | Veggie-Würstchen Ei, GL, MI, SE, SF | Gurkensalat MI | Rahmspinat MI | Möhrenragout | Balsamico-Dressing |
| BEILAGE 3 | Brot GL | | Ofengemüse | | Joghurtdressing 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.