

MENÜKARTE KW 04

20.01.2025 - 24.01.2025



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 [bonissimo.net](http://www.bonissimo.net). Bei Fragen, einfach fragen: www.mittags-muehle.bio



WÄHLE DEIN MENÜ und zwei Beilagen MENÜ 1	MONTAG ist Suppentag	DIENSTAG ist Fleishtag	MITTWOCH ist Veggietag	DONNERSTAG ist Fishtag	FREITAG ist Nudeltag
MENÜ 2	Kartoffel-Linsen-Eintopf HÜ, SE	Hähnchenschnitzel* Scaloppina in Zitronensauce GL: DI WE, MI, ZI	Käsespätzle Allgäuer Art EI, GL: DI WE, KÄ	Hausgemachte Fischstäbchen vom Kabeljau* EI GL: DI WE	Hörnchen in Geflügel-Schinken*-Sahne-Sauce GL: WE, MI
BEILAGE 1	Brot GL: DI WE RO	Rosmarin-Kartoffeln 	Möhrensalat 	Karoffelpürée MI	Gurkensalat mit Schmand MI
BEILAGE 2		Rosenkohl in Rahmsauce GL:Di WE, MI	Rote Beete & grüner Salat mit Feta und Balsamico-Dressing MI	Kohlrabi in Rahmsauce MI	
BEILAGE 3		Gedünsteter Brokkoli		Möhrenragout	



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.