

MENÜKARTE KW 06

03.02.2025 - 07.02.2025



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



	MONTAG ist Suppentag	DIENSTAG ist Fleischtag	MITTWOCH ist Veggietag	DONNERSTAG ist Fischtag	FREITAG ist Nudeltag
WÄHLE DEIN MENÜ und zwei Beilagen					
MENÜ 1	Gemüse Eintopf SE	Putenwienerle* mit Ketchup SF	Gnocchi mit Sahne-Salbei-Soße GL: DI WE, KÄ, MI	Schlemmer-Filet EI, FI, GL, SF	Mac & Cheese GL: WE, KÄ, MI
MENÜ 2		vegetarische Würstchen mit hausgemachtem Ketchup EI, GL: DI WE	vegetarische Spinat-Lasagne GL: WE, KÄ, MI	Tofu-Sticks GL: DI WE, SO	Penne mit weißem Ragout (Veggie) GL: WE, MI
BEILAGE 1	Brot GL: DI RO WE	Würzige Kartoffel-ecken 	Kohlrabisticks 	Kartoffelpüree MI	Griechischer Salat MI
BEILAGE 2	Buchstabennudeln GL: WE	gegrilltes Gemüse 	Kräuterquark MI	Blumenkohl in Bechamél-Sauce GL: DI WE, MI	Kräutervinaigrette
BEILAGE 3		Sauerkraut SE, SD			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.