



MONTAG



MENÜ I

Karotten-Kräuter-Puffer auf Kartoffel-Gurken-Salat mit Kräuterquark

(a,c,g,j)

MENÜ II

Putensteak in Käse-Ei-Hülle auf Kartoffel-Gurken-Salat

(a,c,g,j)

MENÜ III

Indisches Linsen-Spinat-Masala mit Basmatireis und frischem Koriander (vegan)

DIENSTAG



MENÜ I

Vollkorn-Pasta in cremiger Champignon-Kräutersauce mit Parmesan

(a,g)

MENÜ II

Vollkorn-Pasta mit Hähnchen in Champignon-Kräutersauce

(a,g)

MENÜ III

Chili sin Carne mit veganem Hack, Mais, Kidneybohnen, Paprika und Reis (vegan)

(vegan)

MITTWOCH



MENÜ I

Mediterrane Couscous-Pfanne mit Halloumi und Zitronendip

(a,g)

MENÜ II

Mediterrane Couscous-Pfanne mit Rinderstreifen und Minzjoghurt

(a,g)

MENÜ III

Provenzalisches Ratatouille mit Kichererbsen und Rosmarinkartoffeln (vegan)

(vegan)

DONNERSTAG



MENÜ I

Gemüse-Moussaka mit Feta

(a,c,g)

MENÜ II

Rinderhack-Moussaka mit Auberginen und Kartoffeln

(a,c,g)

MENÜ III

Gefüllte Paprika mit Quinoa und mediterranem Gemüse (vegan)

(vegan)

FREITAG



MENÜ I

Baked Potato mit Grillgemüse und Kräuterquark

(g)

MENÜ II

Gebratenes Forellenfilet mit Grillgemüse, Ofenkartoffel und Kräuterquark

(d,g)

MENÜ III

Graupen-Gemüse-Risotto (vegan)

(a)



ALLERGENE:

a: Glutenhaltiges Getreide (Weizengluten)
b: Krebstiere
c: Eier
d: Fische

e: Erdnüsse
f: Soja(bohnen)
g: Milch
h: Schalenfrüchte

i: Sellerie
j: Senf
k: Sesamsamen
l: Schwefeldioxid & Sulfite

m: Lupinen
n: Weichtiere



FRESH
INGREDIENTS



BALANCED
MEALS



FUNCTIONAL &
PROTEIN-RICH



MADE FOR
TEAMS

