

BIO-Menü-Plan



Für die 38 Woche vom 19.09.16 bis 23.09.16

Montag 19.09.16

Gedämpftes Gemüse
dazu Couscous und Kräuterdip [a](#)
als Nachspeise ein Stück Obst

Dienstag 20.09.16

Gurken-Salat in Essig-Öl-Marinade
Backfisch (Dorsch aus nachhaltigem Fischfang)
mit hausgemachter Kinderremoulade [a,c,g,d,i,j](#)
Salzkartoffeln

Mittwoch 21.09.16

Broccoli-Creme-Suppe mit Frischkäse verfeinert [a,g](#)
dazu Hopfster-Sonnenblumenbrot [a,g,f](#)
Pfannkuchen mit Apfelmus [a,c,g,h](#)

Donnerstag 22.09.16

Schinkennudeln (Pute) [1,2,3,a,g](#)
Tomaten-Basilikum-Sauce [a,g](#)
als Nachspeise ein Stück Obst

Freitag 23.09.16

Karotten-Zucchini-Salat mit frischem Schnittlauch
Pizza Margherita mit Mozzarella überbacken [a,g,f,h](#)

Änderungen vorbehalten

VC Vollwertkost GmbH Catering

Cincinnatistraße 64 81549 München Tel.: 089/69 80 41 05/ Fax.: 089/69 80 41 06
DE-ÖKO-006