

Zwergenküche

Speiseplan*
25.10. – 29.10.2021

Unser Versprechen: ALLES ist frisch, bio und mit Liebe hausgemacht. Jeder Joghurt, jeder Salat, jedes Dressing, die Kartoffeln, das Brot...bei uns wird geschält, geschnibbelt und GEKOCHT 😊

- Montag** Karottensalat
Reis mit Fischfilet^F  in Spinatsoße^L
Vegi: mit gekochtem Ei^E
Äpfel
- Dienstag** Gurkensalat^L
Spaghetti^G mit Vegi-Carbonarasoße^L
hausgemachtes Apfelmus
- Mittwoch** Hirsebaguette^G mit Butter^L
Kürbissuppe^L
Halloween-Kuchen^{G, E, L}
- Donnerstag** Blattsalat
Couscous mit Hackbällchen^{G, S} in Tomatensoße^L
Vegi: mit gefüllten Zucchini^L
Schokoshake^L
- Freitag** Mais-Erbсен-Gemüse
hausgemachter Kartoffelbrei^L mit Rahmsoße^{L, G} 
Trauben



Wir sind durch den Kontrollverein ökologischer Landbau e.V., DE-ÖKO-022 zertifizierter Bio-Caterer.

*Unsere Speisen sind immer ohne Geschmacksverstärker sowie künstliche Zusatzstoffe.

 Die Ausnahme diese Woche sind der MSC-zertifizierte Fisch und die Rahmsoße.

Allergene: **G** Gluten, **L** Lactose, **F** Fisch, **E** Ei, **S** Senf, **So** Soja, **Se** Sellerie, **N** Nüsse

Zwergenküche GmbH Tel 07643-2259800 oder 0160-96807175 kueche@zwergenkueche.de