

Basische Bio-Vital Küche

Montag, den 7. Januar 2019

Frühstück nach Wahl

- Frühstück 1: Weckbecker-Müsli mit Dinkel, viel Obst und Naturjoghurt^{2,3,8}
- Frühstück 2: Warmer Dinkelbrei mit Apfel und Banane,^{2,3,8}
- Frühstück 3: Vollkornbrot* mit Gemüse- und Obstaufstrich^{kann}
enthalten: 2,3,4,5,6,7,8,9

*Weißmehlprodukte nur auf ärztliche Anweisung

Mittagsmenü

- Vorspeise: Reissalat mit Paprika und Zucchini
- Hauptspeise: Schmorgurke, Bundmöhre und Kartoffeltaler mit Senf-Honig-Dill-Soße^{6,7}
- Nachspeise: Beeren-Quark-Schnitte^{1,2,3,9}

Abendessen nach Wahl

- Tagesangebot: Gerstenrisotto mit Kürbisgemüse^{2,8,9}
- oder: Pellkartoffel mit Kräuterquark^{2,3}
- oder: Gemüsesuppe^{kann} enthalten: 4,9

Möchten Sie ein Lunchpaket oder eine Brühe zur Heimreise mitnehmen, wenden Sie sich bitte zwei Tage vor Ihrer Abreise bis 10:00 Uhr an unser Servicepersonal.

Basische Bio-Vital Küche

Dienstag, den 8. Januar 2019

Frühstück nach Wahl

- Frühstück 1: Weckbecker-Müsli mit Hirse, viel Obst und Naturjoghurt^{2,3,8}
- Frühstück 2: Warmer Dinkelbrei mit Apfel und Banane^{2,3,8}
- Frühstück 3: Vollkornbrot* mit Gemüse- und Obstaufstrich^{kann}
enthalten: 2,3,4,5,6,7,8,9
- Frühstück 4: Vollkornbrot* mit kleiner Käsevariation und Obstaufstrich^{2,3,5,8,9}

*Weißmehlprodukte nur auf ärztliche Anweisung

Mittagsmenü

- Vorspeise: Rote Bete Salat mit Gewürzgürkchen
- Hauptspeise: Linsen-Ananas-Pfanne mit Cashew-Risi-Bisi⁹
- Nachspeise: Avocado-Schokoladen-Mousse⁹

Abendessen nach Wahl

- Tagesangebot: Gratiniertes Wintergemüse mit Salatgarnitur^{2,3}
- oder: Pellkartoffel mit Kräuterquark^{2,3}
- oder: Gemüsesuppe^{kann} enthalten: 4,9

Möchten Sie ein Lunchpaket oder eine Brühe zur Heimreise mitnehmen, wenden Sie sich bitte zwei Tage vor Ihrer Abreise bis 10:00 Uhr an unser Servicepersonal.

Basische Bio-Vital Küche

Mittwoch, den 9. Januar 2019

Frühstück nach Wahl

- Frühstück 1: Weckbecker-Müsli mit Getreide, viel Obst und Naturjoghurt^{2,3,8}
- Frühstück 2: Warmer Dinkelbrei mit Apfel und Banane^{2,3,8}
- Frühstück 3: Vollkornbrot* mit Gemüse- und Obstaufstrich^{kann}
enthalten: 2,3,4,5,6,7,8,9

*Weißmehlprodukte nur auf ärztliche Anweisung

Mittagsmenü

- Vorspeise: Tomate-Mozzarella mit Rucola^{2,3}
- Hauptspeise: Kartoffel-Gnocchi auf Blattspinat mit Salbeisoße und geschmolzenen Tomaten^{1,2,3,8}
- Nachspeise: Süßkartoffelpuffer mit Apfelmus aus dem eigenen Garten⁶

Abendessen nach Wahl

- Tagesangebot: Mit Gemüse gefüllte Kartoffeln, Leinöl-Kräuterquark und Salatgarnitur^{2,3}
- oder: Pellkartoffeln mit Kräuterquark^{2,3}
- oder: Gemüsesuppe^{kann} enthalten: 4,9

Möchten Sie ein Lunchpaket oder eine Brühe zur Heimreise mitnehmen, wenden Sie sich bitte zwei Tage vor Ihrer Abreise bis 10:00 Uhr an unser Servicepersonal.

Basische Bio-Vital Küche

Donnerstag, den 10. Januar 2019

Frühstück nach Wahl

- Frühstück 1: Weckbecker-Müsli mit Sonnenblumensprossen, viel Obst und Naturjoghurt^{2,3,8}
- Frühstück 2: Warmer Dinkelbrei mit Apfel und Banane^{2,3,8}
- Frühstück 3: Vollkornbrot* mit Gemüse- und Obstaufstrich^{kann} enthalten: 2,3,4,5,6,7,8,9
- Frühstück 4: Vollkornbrot* mit kleiner Käsevariation und Obstaufstrich^{2,3,5,8,9}

*Weißmehlprodukte nur auf ärztliche Anweisung

Mittagsmenü

- Vorspeise: Tropischer Gemüsesalat mit Ingwer-Orangen-Vinaigrette^{5,6}
- Hauptspeise: Mit Hirse, Paprika und Feta gefüllte Kohlrabi, Romanesco und Karottensauce^{2,3}
- Nachspeise: Vanille-Quark mit Früchten und Crunch^{2,3,8,9}

Abendessen nach Wahl

- Tagesangebot: Grünkernbratling mit Kräutersoße und Wintergemüse^{1,2,3,8}
- oder: Pellkartoffel mit Kräuterquark^{2,3}
- oder: Gemüsesuppe^{kann} enthalten: 4,9

Möchten Sie ein Lunchpaket oder eine Brühe zur Heimreise mitnehmen, wenden Sie sich bitte zwei Tage vor Ihrer Abreise bis 10:00 Uhr an unser Servicepersonal.

Basische Bio-Vital Küche

Freitag, den 11. Januar 2019

Frühstück nach Wahl

- Frühstück 1: Weckbecker-Müsli mit Hafer, viel Obst und Naturjoghurt^{2,3,8}
- Frühstück 2: Warmer Dinkelbrei mit Apfel und Banane^{2,3,8}
- Frühstück 3: Vollkornbrot* mit Gemüse- und Obstaufstrich^{kann}
enthalten: 2,3,4,5,6,7,8,9

*Weißmehlprodukte nur auf ärztliche Anweisung

Mittagsmenü

- Vorspeise: Sauerkraut-Apfel-Salat
- Hauptspeise: Sellerieschnitzel mit Kartoffelsalat und Paprika-Lauch-Gemüse^{1,4,8}
- Nachspeise: Gebackene Ananas mit Kokosflocken⁹

Abendessen nach Wahl

- Tagesangebot: Ratatouille mit Polentabällchen^{2,3}
- oder: Pellkartoffel mit Kräuterquark^{2,3}
- oder: Gemüsesuppe^{kann} enthalten: 4,9

Möchten Sie ein Lunchpaket oder eine Brühe zur Heimreise mitnehmen, wenden Sie sich bitte zwei Tage vor Ihrer Abreise bis 10:00 Uhr an unser Servicepersonal.

Basische Bio-Vital Küche

Samstag, den 12. Januar 2019

Frühstück nach Wahl

- Frühstück 1: Weckbecker-Müsli mit Kürbiskernen, viel Obst und Naturjoghurt^{2,3,8}
- Frühstück 2: Warmer Dinkelbrei mit Apfel und Banane^{2,3,8}
- Frühstück 3: Vollkornbrot* mit Gemüse- und Obstaufstrich^{kann}
enthalten: 2,3,4,5,6,7,8,9

*Weißmehlprodukte nur auf ärztliche Anweisung

Mittagsmenü

- Vorspeise: Eisbergsalat Caesars Art^{7,9}
- Hauptspeise: Gemüse-Lasagne mit Tomatensoße und Brokkoli^{2,3,8}
- Nachspeise: Soja-Panna cotta auf Mangospiegel⁶

Abendessen nach Wahl

- Tagesangebot: Buchweizencrêpes mit Kastanien-Füllung und Karottengemüse^{1,2,3,9}
- oder: Pellkartoffel mit Kräuterquark^{2,3}
- oder: Gemüsesuppe^{kann} enthalten: 4,9

Möchten Sie ein Lunchpaket oder eine Brühe zur Heimreise mitnehmen, wenden Sie sich bitte zwei Tage vor Ihrer Abreise bis 10:00 Uhr an unser Servicepersonal.

Basische Bio-Vital Küche

Sonntag, den 13. Januar 2019

Frühstück nach Wahl

- Frühstück 1: Weckbecker-Müsli mit Quinoa, viel Obst und Naturjoghurt^{2,3,8}
- Frühstück 2: Warmer Dinkelbrei mit Apfel und Banane^{2,3,8}
- Frühstück 3: Vollkornbrot* mit Gemüse- und Obstaufstrich^{kann}
enthalten: 2,3,4,5,6,7,8,9

*Weißmehlprodukte nur auf ärztliche Anweisung

Mittagsmenü

- Vorspeise: Pfifferlingcremesüppchen^{2,3}
- Hauptspeise: Kohlroulade mit vegetarischer Hackfüllung, braune Soße, Herzoginnen-Kartoffeln^{1,2,3,6}
- Nachspeise: Russischer Zupfkuchen^{1,2,3,8}

Abendessen nach Wahl

- Tagesangebot: Bunter Reis-Gemüse-Salat mit Wildreis
oder: Pellkartoffel mit Kräuterquark^{2,3}
oder: Gemüsesuppe^{kann} enthalten: 4,9

Möchten Sie ein Lunchpaket oder eine Brühe zur Heimreise mitnehmen, wenden Sie sich bitte zwei Tage vor Ihrer Abreise bis 10:00 Uhr an unser Servicepersonal.