SPEISEPLAN OKTOBER 2021

Cook & Hold



GFB CATERING

Informationen zu unserem Bio-Komplettmenü

Die Biogerichte sind frei von Geschmacksverstärkern, Aromen, Stabilisatoren und Süßstoffen. Das staatlich geschützte Bio-Siegel hilft, Lebensmittel aus ökologischem Anbau leicht zu erkennen. Im Öko-Kennzeichnungsgesetz sind die rechtlichen Grundlagen für das staatliche Kennzeichen verankert. Das Bio-Siegel schafft Einheitlichkeit, Klarheit und Orientierung, denn wo „Bio“ draufsteht, ist auch „Bio“ drin.

Jeder Anbieter ist verpflichtet, alle Komponenten seines Bio-Angebotes mit seiner Kontrollstellennummer zu kennzeichnen. Unser EU-Zertifikat mit Kontrollstellennummer DE-ÖKO-021 und weitere Informationen erhalten Sie online oder über unsere Hotline.



BIO nach EG-Öko-Verordnung

DE-ÖKO-021
EU-/Nicht-EU-Landwirtschaft

Bio Grünstempel Ökoprüfstelle

Unser Sonderkostangebot

Aufgrund unserer langjährigen Erfahrung und ständigen Weiterbildung bereiten wir für unsere Kunden Sonderkost nach individuellem Bedarf und Notwendigkeit zu. Diese Sondermenüs bieten wir für alle Allergiearten, Unverträglichkeiten, Stoffwechselerkrankungen und für unsere Kunden aus anderen Kulturkreisen (z.B. kein Schwein, kein Rind usw.) an.

Um die Allergiekost verträglich und sicher herstellen zu können, benötigen wir ein ärztliches Attest. Wir liefern unsere Sonderkost mit Einzellieferschein in Menüschalen mit namentlichem Etikett.

Unsere Sonderkostabteilung erarbeitet nach Bedarf einen monatlichen oder wöchentlichen, speziell auf den Kunden zugeschnittenen Menüplan.

Unsere Diätassistentinnen bereiten mit unserer Spezialkost ein täglich frisches und vor allem verträgliches Essen zu.



- vegetarische Speise
- vegane Speise
- enthält Rind
- enthält Schwein
- enthält Geflügel
- enthält Fisch, praktisch grätenfrei
- enthält Wild
- enthält Lamm

Informationen zu Allergenen

Wir weisen darauf hin, dass während des komplexen Warenflusses der Lebensmittelherstellung (Ernte, Transport, Lagerung, Produktion, Verpackung...) die Möglichkeit einer Kreuzkontamination und Produktübertragung generell nicht ausgeschlossen werden kann. Es ist uns daher nicht möglich, in der regulären Speisenversorgung eine Garantie über die vollständige Abwesenheit von möglichen Allergenen zu geben. Sollten Sie auf eine allergenfreie Versorgung angewiesen sein, verweisen wir Sie gern auf unser Sonderkostangebot.

Das Produkt kann folgende Allergene enthalten:

- I glutenhaltiges Getreide oder Hybridstämme davon sowie daraus hergestellte Erzeugnisse
- Ia Weizen
- Ib Roggen
- Ic Gerste
- Id Hafer
- Ie Dinkel
- If Kamut
- II Krebstiere und daraus gewonnene Erzeugnisse
- III Eier und daraus gewonnene Erzeugnisse
- IV Fisch und daraus gewonnene Erzeugnisse
- V Erdnüsse und daraus gewonnene Erzeugnisse
- VI Sojabohnen und daraus gewonnene Erzeugnisse
- VII Milch und daraus gewonnene Erzeugnisse (einschließlich Laktose)
- VIII Schalenfrüchte und daraus gewonnene Erzeugnisse
- VIIIa Mandeln
- VIIIb Haselnüsse
- VIIIc Walnüsse
- VIIId Kaschunüsse
- VIIIe Pekannüsse
- VIIIf Paranüsse
- VIIIh Macadamia- oder Queenslandnüsse
- VIIIj Pinienkerne
- VIIIz Pistazien
- IX Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse
- X Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse
- XI Sesamsamen und daraus gewonnene Erzeugnisse
- XII Schwefeldioxid und Sulfite in einer Konzentration von mehr als 10 mg/kg oder 10 mg/l
- XIII Lupinen und daraus gewonnene Erzeugnisse
- XIV Weichtiere und daraus gewonnene Erzeugnisse



Informationen zur Verwendung von Zusatzstoffen

Wir verwenden keine kennzeichnungspflichtigen Zusatzstoffe. Lebensmittel, in denen schon vom Hersteller (Lieferanten) Zusatzstoffe enthalten sind, wie z. B. Nitritpökelsalz in Schinkenprodukten oder Kasseler, werden entsprechend der Zusatzstoffverordnung deutlich, direkt an dem entsprechenden Produkt ausgewiesen.

Kennzeichnung Zusatzstoffe:

1) mit Konservierungsstoff
2) mit Farbstoff
3) mit Antioxidationsmittel,
4) mit Nitritpökelsalz
5) mit Phosphat
6) mit Geschmacksverstärker
7) geschwefelt
8) mit Nitrat
9) mit Süßungsmittel (n)

** Wildfang

Es werden keine gentechnisch veränderten Lebensmittel verwendet.

GFB Catering GmbH
Tel.: 0341. 44 82 110
Fax: 0341. 44 82 114
info@gfb-catering.com
www.gfb-catering.com



Kundennummer

Name

Schule

Klasse

BESTELLSCHEIN OKTOBER 2021

KW	39	40					41					42					43				
	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Mo	Di	Mi	Do	Fr
	01	04	05	06	07	08	11	12	13	14	15	18	19	20	21	22	25	26	27	28	29
DGE-Menü																					
Pastamenü																					
Kidsmenü																					
Biomenü																					
Kaltmenü																					
Salatteller																					

Ferien Sachsen: 18.10. – 30.10.21
Ferien Sachsen-Anhalt: 25.10. – 30.10.21

Bestellung möglich unter:
ONLINE: www.gfb-catering.com, APP: GfB-Catering, ABGABE: an der Ausgabe

Information für Schulen mit Salattheke: Die Rohkostsalate, Obst und Getränke auf dem Speiseplan zu den DGE-Menüs, Pasta und Kids gelten nicht, an diesen Schulen steht stattdessen tagtäglich das frische Angebot der Salattheke zur Verfügung (Ausnahme: Biomenü).

	DGE*-MENÜ *Deutsche Ges. für Ernährung e.V.	PASTAMENÜ	KIDSMENÜ	BIOMENÜ	KALTMENÜ	SALATTELLER
FR 01.10.	**Seelachswürfel** in Kräuter-Frischkäse-soße, dazu Erbsen und Kartoffeln, Obst Ia, IV, VII	**Gabelspaghetti** mit vegetarischen Bällchen in Tomaten-soße, Obst Ia, III, VII, IX	**Kartoffelsuppe** mit Sellerie, Lauch, Möhren und Jagdwurst-würfeln, Obst 1, 3, 5, Ia, VII, IX, X	**Szegediner Gulasch** (Schweinegulasch mit Sauerkraut), dazu Kar-toffelpüree, Weißkohl-salat Ia, VII, IX	**Kartoffelsalat** mit Radieschen, Paprika, Gurken und Senfdressing, eine Geflügelwiener, Obst 1, 3, 5, VII, IX	**Salatplatte Exotik:** Mischsalat (Salat, Gurke, Tomate, Mais), Cocktail-dressing, Obst Ia, III, VII, IX, X
MO 04.10.	**Nudeleintopf** mit Hähnchenfleisch, Möhren, Erbsen, Sellerie und Lauch, dazu Roggen-vollkornbrot, Obst Ia, Ib, Ic	**Nudeln** mit Käsesoße, Obst Ia, VII	**Rindergulasch** mit Paprika, dazu Kürbis-Kartoffelpüree, Obst Ia, VII, IX	**Grießbrei** mit Zimt und Zucker Ia, VII	**Kartoffelsalat** mit bunten Gemüsestrei-fen, Ei und Mayonnaise, Obst 9, Ia, III, VII, IX, X	**Fitnessteller:** Gemischter Salat (Salat, Gurke, Tomate, Mais) mit Schinkenstreifen, Ei und Reibekäse, Joghurt-dressing, Obst 1, 3, 5, Ia, III, VII, IX, X
DI 05.10.	**Naturreis** mit Hähnchenwürfeln in Gemüse-Frischkäse-soße (Möhren, Schwarzwurzel und Erbsen), Möhren-Apfelrohkost Ia, VII, IX	**Schmetterlingsnudeln** mit Tomatensoße, Möhren-Apfelrohkost Ia	**Eier in Senfsoße,** dazu Kartoffeln, Möhren-Apfelrohkost Ia, VII	**Schupfnudeln** mit Möhren, Brokkoli, Erbsen und Bohnen, dazu Tomatenrahmsoße, Obst Ia, III, VII	**Kartoffelsalat** mit bunten Gemüsestrei-fen, Ei und Mayonnaise, Gebäck 9, Ia, III, VII, IX, X	**Fitnessteller:** Gemischter Salat (Salat, Gurke, Tomate, Mais) mit Schinkenstrei-fen, Ei und Reibekäse, Joghurtdressing,Gebäck 1, 3, 5, Ia, III, VII, IX, X
MI 06.10.	**Bulgur** mit Möhren, Erbsen und Kohlrabi, dazu Tomatensoße, Birnenjoghurt Ia, VII, IX	**Bunte Spirelli** mit Wurstgulasch, Birnenjoghurt 1, 3, 5, Ia, III, VII, IX, X	**Pizza-Suppe Bergsteiger-art** mit Rinderhackfleisch, Mais, Champignons, Paprika und Frischkäse, Birnenjoghurt Ia, VII, IX	**Linseneintopf** mit Kartoffel- und Karotten-würfeln, dazu Vollkornbrot, Gurkensalat Ia, Ib, Ic, IX	**Kartoffelsalat** mit bunten Gemüsestrei-fen, Ei und Mayonnaise, Birnenjoghurt 9, Ia, III, VII, IX, X	**Fitnessteller:** Gemischter Salat (Salat, Gurke, Tomate, Mais) mit Schinkenstrei-fen, Ei und Reibekäse, Joghurt-dressing, Birnenjoghurt 1, 3, 5, Ia, III, VII, IX, X
DO 07.10.	**Hähnchengeschnetzeltes** in Kräuter-Frischkäsesoße mit Gemüsestreifen (Möhre, Sellerie, Lauch), dazu Kräuter-kartoffeln, Obst Ia, VII	**Nudeln** mit Bolognese vom Rind, Obst Ia, IX	**Geflügelbällchen** in Kräutersoße mit bunten Möhren, dazu Kartoffeln, Obst Ia, III, VII	**Spirelli** mit Gemüse-Käsesoße, Fruchtjoghurt Ia, VII, IX	**Kartoffelsalat** mit bunten Gemüsestrei-fen, Ei und Mayonnaise, Obst 9, Ia, III, VII, IX, X	**Fitnessteller:** Gemischter Salat (Salat, Gurke, Tomate, Mais) mit Schinkenstreifen, Ei und Reibekäse, Joghurt-dressing, Obst 1, 3, 5, Ia, III, VII, IX, X
FR 08.10.	**Lachsragout** in Zitronen-Kräutersoße, dazu Gemüse-Naturreis, Rotkohlsalat Ia, IV, VII	**Gabelspaghetti** mit Bauerngulasch, Rotkohlsalat Ia, IX	**Milchreis** mit Apfelmus 3, VII	**Möhrencremesuppe** mit Süßkartoffelstück-chen, dazu Roggenmisch-brot, Obst Ia, Ib, VII, IX	**Kartoffelsalat** mit bunten Gemüsestrei-fen, Ei und Mayonnaise, Fruchtjoghurt 9, Ia, III, VII, IX, X	**Fitnessteller:** Gemischter Salat (Salat, Gurke, Tomate, Mais) mit Schinkenstreifen, Ei und Reibekäse, Joghurt-dressing, Fruchtjoghurt, 1, 3, 5, Ia, III, VII, IX, X
MO 11.10.	**Kürbis-Hähnchen-pfanne** mit Erbsen in Curryrahm, dazu Kartoffelpüree, Obst Ia, VII	**Gabelspaghetti** mit Rindergulasch und bunten Gemüse-streifen, Obst Ia, VII, IX	**Kartoffelsuppe** mit Sellerie, Möhren und Lauch, dazu Roggenvollkornbrot, Obst Ia, Ib, Ic, VII	**Fischwürfel** in Zitronen-Dillsoße mit Möhren, dazu Kartoffelpüree Ia, IV, VII	**Bunter Reissalat** mit Paprika, Mais, Erbsen, Kräutern, dazu Geflügel-frikadelle, Obst Ia, III, VII, IX, X	**Hirtensalat:** Mischsalat (Salat, Gurke, Tomate, Mais, Oliven) Weißkohl und Feta, Joghurt-Kräuter-Dressing, Obst Ia, III, VII, IX, X
DI 12.10.	**Marinierter Hering** mit Sahne-Joghurtsoße, dazu Kartoffeln, Gurkensalat 9, Ia, III, IV, VII, X	**Spirelli** mit Tomaten-Mozzarrellasoße, Gurkensalat Ia, VII	**Bratwurst** mit Bratensoße, Erbsen und Kartoffelpüree 1, 3, 5, Ia, VII, IX, X	**Grüne-Bohnen-Suppe** mit Kartoffelwürfeln, dazu Brot, Fruchtjoghurt Ia, Ib, VII, IX	**Bunter Reissalat** mit Paprika, Mais, Erbsen, Kräutern, dazu Geflügel-frikadelle, Gebäck Ia, III, VII, IX, X	**Hirtensalat:** Mischsalat (Salat, Gurke, Tomate, Mais, Oliven) Weißkohl und Feta, Joghurt-Kräuter-Dressing, Gebäck Ia, III, VII, IX, X
MI 13.10.	**Bunter Gemüsereis** mit Möhren, Erbsen und Blumenkohl, dazu Tomaten-Mozzarella-Soße, Beerenquark Ia, VII, IX	**Bunte Schmetterlings-nudeln** mit vegetarischer Bolognese, Beerenquark Ia, III, VII, IX	**Frikadelle vom Schwein** mit Senfsoße, Möhren-gemüse, dazu Kartoffel-püree Ia, III, VII, IX	**Hähnchengeschnetzeltes** mit Kartoffelpüree und Rosenkohl, Fruchtjoghurt Ia, VII	**Bunter Reissalat** mit Paprika, Mais, Erbsen, Kräutern, dazu Geflügel-frikadelle, Beerenquark Ia, III, VII, IX, X	**Hirtensalat:** Mischsalat (Salat, Gurke, Tomate, Mais, Oliven) Weißkohl und Feta, Joghurt-Kräuter-Dressing, Beerenquark Ia, III, VII, IX, X
DO 14.10.	**Bunter Reiseintopf** mit Möhren, Porree und Sellerie, dazu Brot, Weißkohl-Mandarinen-Rohkost Ia, Ib	**Tortellini Carne** mit Tomatensoße und geriebenem Käse, Weißkohl-Mandarine-Rohkost Ia, VII	**Grießbrei** mit Zucker und Zimt, Weißkohl-Mandarine-Rohkost Ia, VII	**Gemüse-Kartoffelpuffer** mit Kräutersoße, Obst Ia, III, VII	**Bunter Reissalat** mit Paprika, Mais, Erbsen, Kräutern, dazu Geflügel-frikadelle, Fruchtjoghurt Ia, III, VII, IX, X	**Hirtensalat:** Mischsalat (Salat, Gurke, Tomate, Mais, Oliven) Weißkohl und Feta, Joghurt-Kräuter-Dressing, Fruchtjoghurt Ia, III, VII, IX, X
FR 15.10.	**Frikassee vom Lachs** mit Frischkäse-Rahm-gemüse (Kohlrabi, Möhren, Erbsen), dazu Kartoffeln, Obst Ia, IV, VII	**Nudeln** mit Tomatenwürfeln in Kräutersoße, Obst Ia, VII	**Chilli con Carne** mit Schweinefleisch, Tomatensoße, Kidney-bohnen und Mais, dazu Reis, Obst Ia, IX	**Hähnchen-Nuggets** mit Tomatensoße, dazu Kartoffelpüree, Gurkensalat Ia, V, VII, IX	**Bunter Reissalat** mit Paprika, Mais, Erbsen, Kräutern, dazu Geflügel-frikadelle, Obst Ia, III, VII, IX, X	**Hirtensalat:** Mischsalat (Salat, Gurke, Tomate, Mais, Oliven) Weißkohl und Feta, Joghurt-Kräuter-Dressing, Obst Ia, III, VII, IX, X
MO 18.10. Ferien SN	**Putengulasch** mit Möhren und Kohlrabi, dazu Reis, Obst Ia, IX	**Spirelli** mit buntem Gemüseragout, Obst Ia, VII, IX	**Rührei** mit Rahmspinat, dazu Kartoffeln, Obst Ia, VII	**Vegetarischer Möhreneintopf** mit Kartoffelwürfeln, dazu Mischbrot, Fruchtquark Ia, Ib, VII, IX	**Nudelsalat** mit Mais, Paprika, Ananas und Joghurtdressing, Obst Ia, VII, IX	**Salatplatte Gartenmix:** Blattsalat, Gurke, Tomate und Mais, Putenbruststreifen, French Dressing, Obst Ia, III, VII, IX, X
DI 19.10. Ferien SN	**Graupeneintopf** mit Kassler, Sellerie, Möhren und Lauch, dazu Brot, Fruchtquark 1, 3, 5, Ia, Ib, Ic, VII	**Schmetterlingsnudeln** mit Paprika-Rahmsoße, Fruchtquark Ia, VII	**Hefeklöße** mit Vanillesoße Ia, III, VII	**Cremige Kürbis-Süßkartoffel-Suppe,** dazu Brot Ia, Ib, VII, IX	**Nudelsalat** mit Mais, Paprika, Ananas und Joghurtdressing, Gebäck Ia, III, IX	**Salatplatte Gartenmix:** Blattsalat, Gurke, Tomate und Mais, Putenbruststreifen, French Dressing, Gebäck Ia, III, VII, IX, X
MI 20.10. Ferien SN	**Bunter Gemüsegulasch** mit Möhren, Brokkoli und Blumenkohl, dazu Kräuterkartoffeln, Gurkensalat Ia, VII	**Nudeln** mit Tomatensoße und Jägerschnitzel, Gurkensalat 1, 3, 5, Ia, III, VII, IX, X	**Putencurry** mit Erbsen, Blumenkohl und Möhren, dazu Kartoffeln Ia, VII, X	**Tomatensuppe** mit Reiseinlage, dazu Brot, Obst Ia, Ib, VII	**Nudelsalat** mit Mais, Paprika, Ananas und Joghurtdressing, Gebäck Ia, VII, IX	**Salatplatte Gartenmix:** Blattsalat, Gurke, Tomate und Mais, Putenbruststreifen, French Dressing, Gebäck Ia, III, VII, IX, X
DO 21.10. Ferien SN	**Backfischfilet vom Seelachs** mit Senf-Dillsoße, Brokkoli und Kartoffelpü-ree, Obst Ia, IV, VII	**Penne** mit Wurstgulasch, Obst 1, 3, 5, Ia, VII, IX, X	**Hähnchengeschnetzeltes** mit Kartoffelpüree und Rosenkohl, Obst Ia, VII	**Gnocchi** mit Tomatensoße, Gurkensalat Ia, III, VII	**Nudelsalat** mit Mais, Paprika, Ananas und Joghurtdressing, Obst Ia, VII, IX	**Salatplatte Gartenmix:** Blattsalat, Gurke, Tomate und Mais, Putenbruststreifen, French Dressing, Obst Ia, III, VII, IX, X
FR 22.10. Ferien SN	**Gemüsecremesuppe** mit Kartoffelwürfeln, dazu Vollkornbrot, Rotkohlsalat Ia, Ib, Ic, VII, IX	**Nudeln** mit Gemüsebolognese, Rotkohlsalat Ia, IX	**Schnippelwurstgulasch:** Scheiben von Wiener Würstchen mit Paprika in Tomatensoße, dazu Kar-toffelpüree, Rotkohlsalat 1, 3, 5, Ia, VII	**Frikadelle vom Schwein** mit Bratensoße, Möhren und Erbsen, dazu Kartoffeln Ia, III, VII, IX	**Nudelsalat** mit Mais, Paprika, Ananas und Joghurtdressing, Fruchtjoghurt Ia, VII, IX	**Salatplatte Gartenmix:** Blattsalat, Gurke, Tomate und Mais, Putenbruststreifen, French Dressing, Fruchtjoghurt Ia, III, VII, IX, X
MO 25.10. Ferien SN Ferien SA	**Mildes Chili sin Carne** mit Soja, roten Bohnen, Mais, Tomate, dazu Naturreis, Obst Ia, VI, IX	**Spirelli** mit Kürbisrahmsoße und Speckwürfeln, Obst 1, 3, 5, Ia, VII, IX	**Hühnerfrikassee** mit Möhren und Erbsen, dazu Reis, Obst Ia, VII	**Eierragout** in Senfsoße, dazu Kartoffeln Ia, VII	**Bunter Couscous-Salat** mit Feta, Gemüse und Joghurt, Obst Ia, VII, IX, X	**Salatplatte Gartenmix:** Blattsalat, Gurke, Tomate und Mais, Putenbruststreifen, Joghurt-Dill-Dressing, Obst Ia, III, VII, IX, X
DI 26.10. Ferien SN Ferien SA	**Gemüsefrikadellen** mit Spinat-Frischkäse-soße und Kartoffeln, Möhren-Mandarinen-Rohkost Ia, III, IV, VII	**Gabelspaghetti** mit Bolognese von roten Linsen, Möhren-Mandarinen-Rohkost Ia, IX	**Kaiserschmarrn** mit Vanillesoße, Möhren-Mandarinen-Rohkost Ia, III, VII	**Bunte Gemüsepfanne** mit Fischwürfeln, dazu Kartoffelpüree, Fruchtjoghurt Ia, IV, VII	**Bunter Couscous-Salat** mit Feta, Gemüse und Joghurt, Vanille-pudding Ia, VII, IX, X	**Salatplatte Gartenmix:** Blattsalat, Gurke, Tomate und Mais, Putenbruststreifen, Joghurt-Dill-Dressing, Vanillepudding Ia, III, VII, IX, X
MI 27.10. Ferien SN Ferien SA	**Gemüsecurry** (Möhre, Brokkoli, Blumenkohl, Erbsen) mit Naturreis, Gebäck Ia, VII, IX	**Gabelspaghetti** mit Rinderbolognese, Gebäck Ia, VII, IX	**Currybratwurst** mit Currysoße und Kartoffelpüree, Gebäck 5, Ia, VII, IX, X	**Geschnetzeltes Züricher Art** mit Champignons, dazu Reis, Gebäck Ia, VII	**Bunter Couscous-Salat** mit Feta, Gemüse und Joghurt, Gebäck Ia, VII, IX, X	**Salatplatte Gartenmix:** Blattsalat, Gurke, Tomate und Mais, Putenbruststreifen, Joghurt-Dill-Dressing, Gebäck Ia, III, VII, IX, X
DO 28.10. Ferien SN Ferien SA	**Grüne-Bohnen-Eintopf** mit Kartoffel-, und Karottenwürfeln, dazu Roggenvollkornbrot, Weißkohl-Ananas-Rohkost Ia, VII, IX	**Schmetterlingsnudeln** mit Spinat-Käsesoße, Weißkohl-Ananas-Rohkost Ia, VII, IX	**Putinchen:** Putenschnitzel mit Möhren und Erbsen-gemüse, Soße, dazu Kartoffeln Ia, III, VII	**Grießbrei** mit Zucker und Zimt, Obst Ia, VII	**Bunter Couscous-Salat** mit Feta, Gemüse und Joghurt, Vanillejo-ghurt Ia VII, IX, X	**Salatplatte Gartenmix:** Blattsalat, Gurke, Tomate und Mais, Putenbruststreifen, Joghurt-Dill-Dressing, Vanillejoghurt Ia, III, VII, IX, X
FR 29.10. Ferien SN Ferien SA	**Bulgur-Gemüsepfanne** mit Erbsen, Möhren und Hähnchenstreifen, dazu Kräutersoße, Obst Ia, VII, IX	**Nudeln** mit Tomaten-Mozzarrellasoße, Obst Ia, VII	**Gefüllte Paprikaschote** mit Tomatensoße und Kartoffelpüree, Obst Ia, III, VII	**Kürbis-Orangensup-pe** mit Möhrenwürfeln, dazu Brot, Gurkensalat Ia, Ib, VII	**Bunter Couscous-Salat** mit Feta, Gemüse und Joghurt, Obst Ia, VII, IX, X	**Salatplatte Gartenmix:** Blattsalat, Gurke, Tomate und Mais, Putenbruststreifen, Joghurt-Dill-Dressing Obst Ia, III, VII, IX, X

Für Satzfehler wird keine Haftung übernommen. Änderungen vorbehalten.