



	Montag, 30.11.	Dienstag, 01.12.	Mittwoch, 02.12.	Donnerstag, 03.12.	Freitag, 04.12.
	Hähnchenbrustfilet an Bratenjus dazu Knöpfe und Salat Veggies: Gemüseragout	Calici mit Tomatenfüllung an Spinat-Käsesauce und Salat	Currywurst vom Rind aus artgerechter Tierhaltung dazu Rosmarinkartoffeln Veggies: Getreidebällchen	Rote-Linsensuppe dazu Vollwertiges und Nachtisch	Kartoffel-Brokkoliauflauf dazu Salat
	Weizen	Hartweizen	Weizen	Weizen-Dinkel	Weizen
	Montag, 07.12.	Dienstag, 08.12.	Mittwoch, 09.12.	Donnerstag, 10.12.	Freitag, 11.12.
	Hähnchenragout Zürcher Art dazu Reis Veggies: Gemüseragout	Kichererbseneintopf marrokanische Art mit Kartoffeln und Wurzelgemüse dazu Vollwertiges und Nachtisch	Spaghetti Pomodoro dazu Reibekäse und winterlicher Salat	Käsespätzle dazu Wintersalat	Fischstäbe aus nachhaltiger Züchtung dazu Zitronen- Rahmkartoffeln Veggies: Falafelbällchen
	Weizen	Hartweizen	Hartweizen	Weizen	Weizen
	Montag, 14.12.	Dienstag, 15.12.	Mittwoch, 16.12.	Donnerstag, 17.12.	Freitag, 18.12.
	Dampfnudeln mit Vanillesauce	Hähnchen-Karottenragout mit Reis und Salat Veggies: Gemüseragout	Kartoffel- Lauchcremesuppe dazu Vollwertiges und Pudding	Pasta mit Veggi-Bolognese dazu Reibekäse und Salat	Bio Geflügel Cevapcici, dazu Ofenkartoffeln und hausgemachter Ketchup Veggies: Käseschnitzel
	Weizen	Hartweizen	Weizen/Roggen	Hartweizen	Weizen
	Montag, 21.12.	Dienstag, 22.12.	Mittwoch, 23.12.	Donnerstag, 24.12.	Freitag, 25.12.
	Dinkel-Pfannkuchen mit Brokkoligemüse	Karotten-Paprikagulasch dazu Spätzle und Salat	Ferien	Ferien	Ferien
	Dinkel	Weizen			
	Montag, 28.12.	Dienstag, 29.12.	Mittwoch, 30.12.	Donnerstag, 31.12.	Freitag, 01.01.
	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien
				Einen guten Rutsch ins neu Jahr 2021 Bleiben Sie Gesund! Ihr Vitale Lunchbox-Team	