

**Speiseplan vom 01.07 bis 02.08.2023 Vitale LunchboxGmbH 0721 91 56 87 48**  
**DE-ÖKO-007**  
**www.vitalelunchbox.de**

<b>Montag, 01.07.</b>	<b>Dienstag, 02.07.</b>	<b>Mittwoch, 03.07.</b>	<b>Donnerstag, 04.07.</b>	<b>Freitag, 05.07.</b>
<b>Bio-Pfannkuchen mit Zuckererbsen und Karotten an Buttersauce</b>	<b>Hähnchenbrustfilet natur gebraten, Veggie-Schnitzel paniert, Spätzle und Sauce</b>	<b>Pasta an Gemüsesauce</b>  <b>dazu Salat</b>	<b>Kaiserschmarrn mit Apfelmus</b>	<b>Ofenkartoffeln mit Frühlingsquark, buntem Gemüse und Salat</b>
 Weizen	 Weizen	 Hartweizen	 Weizen	 Weizen
<b>Montag, 08.07.</b>	<b>Dienstag, 09.07.</b>	<b>Mittwoch, 10.07.</b>	<b>Donnerstag, 11.07.</b>	<b>Freitag, 12.07.</b>
<b>Buntes Gemüseragout "Gulasch Art" mit oder ohne Hackfleisch vom Rind</b>  <b>dazu Spätzle</b>	<b>Falafelbällchen, Tomatenreis und Joghurdip</b>	<b>Chili sin Carne mit Kidneybohnen</b>  <b>dazu Rosmarinkartoffeln</b>	<b>Pasta an Käse-Sahne-Sauce</b>  <b>dazu Salat</b>	<b>Fischstäbchen aus nachhaltiger Züchtung/ Veggie-Stäbchen</b>  <b>dazu Kartoffel-Gurken-Salat</b>
 Weizen	 Weizen	 Hartweizen	 Hartweizen	 Weizen/Soja
<b>Montag, 15.07.</b>	<b>Dienstag, 16.07.</b>	<b>Mittwoch, 17.07.</b>	<b>Donnerstag, 18.07.</b>	<b>Freitag, 19.07.</b>
<b>Dampfnudeln mit Kartoffelsuppe</b>	<b>Hähnchenragout/ Gemüseragout</b>  <b>dazu Spätzle</b>	<b>Penne "Bella Italia"</b>  <b>dazu Sommersalat</b>	<b>Rinderfrikadelle/ Veggie-Bällchen</b>  <b>dazu Ofenkartoffeln und Kräuterdip</b>	<b>Vegane Tortellini an Tomaten-Basilikumsauce</b>  <b>dazu Salat</b>
 Weizen	 Weizen	 Hartweizen	 Soja/Weizen	 Hartweizen
<b>Montag, 22.07.</b>	<b>Dienstag, 23.07.</b>	<b>Mittwoch, 24.07.</b>	<b>Donnerstag, 25.07.</b>	<b>Freitag, 26.07.</b>
<b>Bio-Pfannkuchen mit Apfelmus</b>	<b>Indisches Gemüse-Curry mit oder ohne Hühnerbrust</b>  <b>dazu Reis</b>	<b>Spaghetti an Tomaten-Basilikumsauce</b>  <b>dazu Salat</b>	<b>Veggie-Gemüsebratling</b>  <b>dazu Spätzle und Bratensauce</b>	<b>Fischfilet paniert aus nachhaltiger Züchtung/Veggie-Schnitzel paniert</b>  <b>dazu Kartoffelsalat mit Zitrone verfeinert</b>
 Weizen	 Weizen	 Hartweizen	 Weizen	 Soja/Weizen
<b>Montag, 29.07.</b>	<b>Dienstag, 30.07.</b>	<b>Mittwoch, 31.07.</b>	<b>Donnerstag, 01.08.</b>	<b>Freitag, 02.08.</b>
<b>Thai Curry mit Gemüse der Saison mit oder ohne Hähnchen</b>  <b>dazu Reis</b>	<b>Geflügelbällchen oder Gemüsebällchen, Türkische Kartoffelpfanne und Tzatziki</b>	<b>Pasta Pomodoro</b>  <b>dazu Salat</b>	<b>Ofenkartoffeln, Frühlingsquark und bunter Gemüsesalat</b>	<b>Veggie-Ravioli an Tomaten-Zucchini ragout</b>  <b>dazu Salat</b>
 Weizen	 Weizen	 Hartweizen	 Hartweizen	 Hartweizen