

GUTES FÜR DIE WOCHE

LOKAL

Lingenu
Langenegg
Krumbach

06. Oktober - 10. Oktober 2025 / KW 41

MO

Gebratene Kichererbsen- Frischkäselaiabchen auf
Herbstlichem Kürbisgemüse und Kräutern
Knackiger Gurkensalat mit Dill

A11,BIO,C13,F,G20,L,M

DI

LOKAL Pizza
Tomatensauce mit Mozzarella und Gemüse Schinken
Blattsalat mit Balsamico Dressing Beeren- Joghurt

A11,C13,F,G10,L,M,Sch10

MI

Spinatknödel in einer Cremigen Käsesauce dazu
Mandel- Brokkoli
Chinakohlsalat mit Kümmel und Birnenessig

A20,BIO,C13,E,F,G10,L,M

DO

Welswürfel in einer Tomatensahnesauce dazu
Federkohlchips und Salzkartoffeln
Mais- Bohnensalat mit Kresse

A11,BIO,D/Österreich,F,G10,L,M

FR

Pikant gefüllter Buchweizen Palatschinken mit
Kräuterdip
Karotten- Selleriesalat mit Walnüssen

A20,BIO,C13,E,F,G10,L,M

Federkohl ist ein mächtiger Vitamin- und Calciumlieferant und trägt zu einer entzündungshemmenden Ernährung bei.