

GUTES FÜR DIE WOCHE

LOKAL

Lingenau
Langenegg
Krumbach

19. Oktober - 23. Oktober 2026 / KW 43

MO

Ofenfrische Gemüselasagne mit
Lingenauer Käse überbacken
Eichblattsalat mit Balsamico - Dressing

A20,BIO,C20,F,G10,L,M

DI

Flaumige Tirolerknödel mit oder ohne Speck
auf Lauteracher - Sauerkraut
Knackiger Gurkensalat

Beerenjoghurt

A20,BIO,C13,F,G10,L,M,Sch10

MI

"Jambalaya" Reispfanne mit Bohnen und Mais
Knoblauchdip und Kräutern
Kohlrabisalat mit Birnenessig

BIO,F,G10,L,M

DO

Gebratene Welswürfel mit Petersilienkartoffeln
dazu Wurzelgemüse und Sauce Tatare
Eisbergsalat mit Kürbiskernen

BIO,D/Mäder,F,G10,L,M,

FR

Grünkern- Karottenbratlinge mit Kräutersauerrahm
Bunter Paprika- Maissalat

A20,BIO,F,G10,L,M



Sauerkraut ist kalorienarm und enthält Ballaststoffe. Es eignet sich gut als sättigende Beilage zu einer ausgewogenen Mahlzeit.

Info Allergene: Eine Nennung erfolgt wenn die bezeichneten Stoffe oder daraus hergestellte Erzeugnisse als Zutat im Endprodukt enthalten sind. Die Kennzeichnung der 14 Hauptallergene erfolgt entsprechend den gesetzlichen Vorschriften. Es gibt darüber hinaus noch andere Stoffe, die Lebensmittelallergien oder -unverträglichkeiten auslösen können. Trotz sorgfältiger Herstellung unserer Gerichte können neben gekennzeichneten Zutaten Spuren anderer Stoffe enthalten sein, die im Produktionsprozess in der Küche verwendet werden.

A: Gluten, B: Krebstiere, C: Ei, D: Fisch, E: Soja, G: Milch, H: Nüsse, L: Sellerie, M: Senf, N: Sesam, O: Sulfite, P: Lupine, R: Weichtiere

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

Bundesministerium
Land- und Forstwirtschaft,
Regionen und Wasserwirtschaft

LE 14-20

Vorarlberg

