



Speiseplan

10 Kalenderwoche

Montag

06.03.23

Klare Gemüsesuppe (i,j) mit Erbsen, Möhren, Sellerie, Porree und Nudeln (a1)

Dazu: Kohlrabi & Fenchel

Nachtisch: Natur-Joghurt mit Honig (g,n)

Dienstag

07.03.23

Königliche Tofu-Nuss-Klopse (c,h1,h2,i,j) in Kapernsauce (a1,g,i,j) mit Buttermöhrrchen und Reis

Dazu: Bunte Möhren

Nachtisch: Birnen

Mittwoch

08.03.23

Chili sin Carne (f,i,j) mit hausgebackenem Vk-Brot (a1,a2,a3,a4)

Dazu: Gurke & Fenchel

Nachtisch: Orange

Donnerstag

09.03.23

Gebackene Tofuwürfel (f) mit hausgemachtem Sauerkraut, Salzkartoffeln und Röstgemüsesauce (i,j)

Dazu: Kohlrabi & Rote Bete

Nachtisch: Apfel

Freitag

10.03.23

Käsespätzle (a1,g) mit Röstzwiebeln (a1)

Dazu: Möhre & Gurke

Nachtisch: Banane

VK = Vollkorn. Das Mehl fürs Brot mahlen wir frisch aus Dinkelkörnern. Außerdem benutzen wir Roggen- und Weizenmehl, etwas Hefe und Sauerteig.

Allergene: (ax) Glutenhaltiges Getreide (wie (a1) Weizen, (a2) Roggen, (a3) Dinkel, (a4) Hafer, (a5) Gerste), (c) Eier, (d) Fisch, (e) Erdnüsse, (f) Soja, (g) Milch, (hx) Schalenfrüchte (wie (h1) Haselnüsse, (h2) Walnüsse, (h3) Mandeln, (h4) Cashew), (i) Sellerie, (j) Senf, (k) Sesam, (m) Lupinen, (n) Honig