



Speiseplan

für die 39. Kalenderwoche 2022

Montag

Erseneintopf (i,j) mit Sesam-Knäckebrot (a2,k)

26.09.22

Dazu: Champignons, Möhre & Paprika
Nachtisch: Erdbeerjoghurt (g,n)

Dienstag

Hausgemachte Gemüsepuffer (a1,c,g) mit Reis und Kräuterbechamelsoße (g,i,j)

27.09.22

Dazu: Tomate & Kohlrabi
Nachtisch: Orangen

Mittwoch

Pizza Margherita und Spinaci (a1,g)

28.09.22

Dazu: Gurke & Möhre
Nachtisch: Honigmelone

Donnerstag

Seitangeschnetztes (a1,f) mit Kartoffeln und Erbsen-Möhrengemüse in Soße (g,i,j)

29.09.22

Dazu: Tomate & Paprika
Nachtisch: Apfel

Freitag

VK-Nudeln (a1) mit veg. Bolognese-Soße (f,i,j)

30.09.22

Dazu: Gurke & Tomate
Nachtisch: Vanille Pudding (g)

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