



Speiseplan

für die 47. Kalenderwoche 2022

Montag

21.11.22

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

Dazu: Kohlrabi & Paprika

Nachtisch: Joghurt mit Beeren (g,n)

Dienstag

22.11.22

Überbackener Blumenkohl (g) mit Roter Linsensauce (i,j) und Vk-Reis

Dazu: Bunte Möhren

Nachtisch: Kiwi

Mittwoch

23.11.22

Möhren-Nuss-Puffer (a1,c,h1,i,j) mit Kräuterbechamel (a1,g,i,j) und Vk-Cous-cous (a1,i,j)

Dazu: Gurke & Tomate

Nachtisch: Clementinen

Donnerstag

24.11.22

Herzhaftes Tofu-Gemüse-Gulasch (f,i,j) mit Salzkartoffeln

Dazu: Kohlrabi & Paprika

Nachtisch: Apfel

Freitag

25.11.22

Nudeln (a1) mit Käse-Sauce (g,i,j)

Dazu: Möhre & Gurke

Nachtisch: Kaki

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