



Speiseplan

4

Kalenderwoche

Montag

Sämiger Kohlrabi-Eintopf (f,i,j) mit hausgebackenem Vk-Brot

23.01.23

Dazu: Möhre & Paprika

Nachtisch: Joghurt mit Honig (g,n)

Dienstag

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

24.01.23

Dazu: Kohlrabi & lila Möhre

Nachtisch: Orangen

Mittwoch

Grüner Dal (i,j) aus Mung-Bohnen und hausgebackenes Sesam-Fladenbrot mit Olivenöl (a1,k)

25.01.23

Dazu: Champignons & Gurke

Nachtisch: Joghurt (g) mit Honig (n)

Donnerstag

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

26.01.23

Dazu: Paprika & Gurke

Nachtisch: Apfel

Freitag

Nudeln (a1) mit Erbsen-Sahne-Sauce (g,i,j)

27.01.23

Dazu: Krautsalat (g,n)

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