



# Speiseplan

43 Kalenderwoche

## Montag

**Blumenkohl-Cremesuppe (i,j) mit Zitronengras und Kokosmilch, dazu Sesam-Vk-Knäcke (a1,a2,k)**

23.10.23

**Dazu:** Paprika & Kohlrabi

**Nachtisch:** Bananenjoghurt (g,n)

## Dienstag

**Grießbrei (a1,g) mit hausgemachter Erdbeer-Apfel-Sauce**

24.10.23

**Dazu:** Fenchel & Möhre

**Nachtisch:** -

## Mittwoch

**Rührei (c,g) mit Brokkoli-Bechamel (a1,g,i,j) und Vk-Couscous (a1,i,j)**

25.10.23

**Dazu:** Paprika & Gurke

**Nachtisch:** Weintrauben

## Donnerstag

**Kräuterquark (g) mit Leinöl und Salzkartoffeln**

26.10.23

**Dazu:** Paprika & Möhre

**Nachtisch:** Nussmix (h1,h3) & Kaki & Apfel

## Freitag

**Vk-Nudeln (a1) mit Soja-Bolognese (f,i,j)**

27.10.23

**Dazu:** Gurkensalat mit Joghurt (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