



Speiseplan

49

Kalenderwoche

Montag

04.12.23

Möhren-Linsen-Cremesüppchen (f,i,j) mit hausgebackenem Vk-Brot (a1,a2,a3,a4)

Dazu: Paprika & Kohlrabi

Nachtsch: Erdbeer-Joghurt (g,n)

Dienstag

05.12.23

Buntes Eierfrikasseé (a1,c,g,i,j) mit Erbse, Möhre, Blumenkohl und Reis

Dazu: Fenchel & Möhre

Nachtsch: Birne

Mittwoch

06.12.23

Sahniger Milchreis (g) mit hausgemachtem Apfelmus

Dazu: Gurke & Paprika

Nachtsch: -

Donnerstag

07.12.23

Soja-Geschnetzeltes (f,i,j) mit Möhrengemüse, Pilz-Zwiebel-Cremesauce (f,i,j) und Salzkartoffeln

Dazu: Kohlrabi & Tomate

Nachtsch: Nussmix (h1,h2) & Kaki & Apfel

Freitag

08.12.23

Nudeln (a1) mit Spinat-Frischkäsesauce (g,i,j)

Dazu: Rote-Bete-Apfel-Salat mit Joghurt (g,n)

Nachtsch: Orangen

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