



Speiseplan

KW 27

Montag

Schwäbische Linsen-Suppe (i,j) mit Suppengemüse und Spätzle (A1)

01.07.24

Dazu: Fenchel & Kohlrabi

Nachtisch: Honig-Quark mit Banane(g,n)

Dienstag

Gebackene Tofu-Würfel (f) mit Vk- Tomatenhirse (i,j) und Muskat-Erbsen

02.07.24

Dazu: Chinakohl- Salat mit Mais&Joghurt g,n

Nachtisch: Apfel

Mittwoch

Vk-Grünkernbratling (a1,c,i,j) mit Möhren- Bechamel (g,i,j) und Reis

03.07.24

Dazu: Gurke

Nachtisch: Pfirsich

Donnerstag

Rührei (c,g) mit Rahmspinat (g) und Salzkartoffeln

04.07.24

Dazu: Tomaten & Möhre

Nachtisch: Melone

Freitag

Gemüse-Lasagne (a1,g,i,j) mit Käse überbacken

05.07.24

Dazu: Kohlrabi & Gurke

Nachtisch: Aprikose & Nussmix

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