



Speiseplan

KW 45



Montag

Dicker Möhren-Kartoffel-Eintopf (i,j) mit Räuchertofu (f)

04.11.24

Dazu: Fenchel & Möhre

Nachtsch: Bananenjoghurt

Dienstag

Rührei (c,g) mit Erbsen-Couscous (a1,i,j) und Kräutersauce (a1,g,i,j)

05.11.24

Dazu: Kohlrabi & bunte Bete

Nachtsch: Clementine

Mittwoch

Goldener Dal (i,j) und hausgebackenes Vk-Brot (a1,a2,a3,a4)

06.11.24

Dazu: Rotkrautsalat

Nachtsch: Apfel

Donnerstag

Cremiges Kartoffelgratin mit Käsekruste (g,i,j), dazu Muskat-Brokkoli

07.11.24

Dazu: Gurke & Möhre

Nachtsch: Banane & Nussmix

Freitag

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

08.11.24

Dazu: Paprika & Kohlrabi

Nachtsch: Quittencrumble

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