



Speiseplan

47 Kalenderwoche



Montag

18.11.24

Klare Gemüsesuppe (i,j) mit Erbsen, Möhren, Sellerie, Porree und Nudeln (a1)

Dazu: Möhre & rote Bete

Nachtisch: Zitronenquark (g)

Dienstag

19.11.24

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

Dazu: Rotkrautsalat (h2)

Nachtisch: Banane & Birne

Mittwoch

20.11.24

Chili sin Carne (f,i,j) mit Bulgur (a1,i,j)

Dazu: Fenchel & Gurke

Nachtisch: Apfel

Donnerstag

21.11.24

Gebackene Tofuwürfel (f) mit Rotkohl, Salzkartoffeln und Röstgemüsesauce (i,j)

Dazu: Möhre & Tomate

Nachtisch: Kiwi , Birne & Nüsse (h1)

Freitag

22.11.24

Käsespätzle (a1,g) mit Röstzwiebeln (a1)

Dazu: Radieschen & Gurke

Nachtisch: Clementinen

VK = Vollkorn. Das VK-Mehl fürs Brot mahlen wir frisch.

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