



Speiseplan

48 Kalenderwoche



Montag

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

25.11.24

Dazu: Möhre & Kohlrabi

Nachtisch: Joghurt (g) mit Schokodrops

Dienstag

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

26.11.24

Dazu: Grünkohlchips

Nachtisch: 0

Mittwoch

Hirse-Sonnenblumenkern-Püfferchen (f,j) mit Brokkoli-Bechamel (a1,g,i,j) und Vk-Couscous (a1,i,j)

27.11.24

Dazu: Gurke & Tomate

Nachtisch: Banane

Donnerstag

Kräuterquark (g) mit Leinöl und Salzkartoffeln

28.11.24

Dazu: Möhrensalat mit Apfel

Nachtisch: Clementinen

Freitag

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

29.11.24

Dazu: Fenchel & Chinakohl

Nachtisch: Apfel & Nüsse

VK = Vollkorn

Allergene: Glutenhaltiges Getreide (a1) Weizen, (a2) Roggen, (a3) Dinkel, (a4) Hafer, (a5) Gerste (c) Eier, (d) Fisch, (e) Erdnüsse, (f) Soja, (g) Milch, Schalenfrüchte (h1) Haselnüsse, (h2) Walnüsse, (h3) Mandeln, (h4) Cashew, (i) Sellerie, (j) Senf, (k) Sesam, (m) Lupinen, (n) Honig