



Speiseplan

2 Kalenderwoche

Montag

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

06.01.25

Dazu: Kohlrabi & Paprika

Nachtisch: Joghurt mit Schokodrops (g,n,f)

Dienstag

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

07.01.25

Dazu: Fenchel & Möhre

Nachtisch: Birne

Mittwoch

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

08.01.25

Dazu: Gurke & Tomate

Nachtisch: Apfel

Donnerstag

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

09.01.25

Dazu: Möhre & Paprika

Nachtisch: Clementine

Freitag

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

10.01.25

Dazu: Chinakohlsalat m. Mais & Joghurt (g,n)

Nachtisch: Nussmix (h1,h2) & Banane

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