



Speiseplan

4

Kalenderwoche



Montag

20.01.25

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

Dazu: Kohlrabi & Paprika

Nachtisch: Zitronen-Vanille-Quark (g,n)

Dienstag

21.01.25

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

Dazu: Fenchel & Möhre

Nachtisch: Clementine

Mittwoch

22.01.25

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

Dazu: Gurke & Paprika

Nachtisch: Apfel

Donnerstag

23.01.25

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

Dazu: Kohlrabi & Möhre

Nachtisch: Banane

Freitag

24.01.25

Käsespätzle (a1,g) mit Röstzwiebeln (a1)

Dazu: Grünkohlsalat mit Tomate

Nachtisch: Birne

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