



Speiseplan

10 Kalenderwoche



Montag

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

03.03.25

Dazu: Kohlrabi & Paprika

Nachtisch: Rharbarber-Quark (g,n)

Dienstag

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

04.03.25

Dazu: Fenchel & Möhre

Nachtisch: Apfel

Mittwoch

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

05.03.25

Dazu: Gurkensalat (g,n)

Nachtisch: Birne

Donnerstag

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

06.03.25

Dazu: Möhre & Tomate

Nachtisch: Banane

Freitag

Nudeln (a1) mit Tomaten-Sauce (i,j)

07.03.25

Dazu: Möhre & Kohlrabi

Nachtisch: Orange & Nussmix (h1,h3)

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