



Speiseplan

13 Kalenderwoche



Montag

Blumenkohl-Cremesuppe (i,j) mit Kokosmilch, dazu Vk-Knäcke (a1,a2)

24.03.25

Dazu: Möhre & Fenchel

Nachtisch: Rhabarber- Johurt (g,n)

Dienstag

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

25.03.25

Dazu: rote Bete- und Kohlrabisticks mit Karottenhumus

Nachtisch: 0

Mittwoch

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

26.03.25

Dazu: Tomate & Paprika & Möhre

Nachtisch: Banane

Donnerstag

Kräuterquark (g) mit Leinöl und Salzkartoffeln

27.03.25

Dazu: Gurkensalat mit Radieschen (g,n)

Nachtisch: Apfel

Freitag

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

28.03.25

Dazu: bunte Möhren & Fenchel

Nachtisch: Orange

VK = Vollkorn

Allergene: Glutenthaltiges 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