



Speiseplan

14 Kalenderwoche



Montag

Grüne-Bohnen-Kartoffel-Eintopf (h3,j) mit Brot (a1,a2,a3,a4)

31.03.25

Dazu: Tomate & Paprika

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

Dienstag

Überbackener Blumenkohl (g) mit Roter Linsensauce (i,j) und Vk-Reis

01.04.25

Dazu: Chinakohl- Salat mit Mais & Joghurt (g)

Nachtisch: Orange

Mittwoch

Dal (i,j) aus Berglinsen und Gemüse mit Vk-Brot (a1,a2,a3,a4)

02.04.25

Dazu: Gurke & Tomate

Nachtisch: Birne

Donnerstag

Herzhaftes Tofu-Gemüse-Gulasch (f,i,j) mit Salzkartoffeln

03.04.25

Dazu: Möhre & Fenchel & Paprika

Nachtisch: Banane

Freitag

Nudeln (a1) mit Erbsen-Sahne-Sauce (g,i,j)

04.04.25

Dazu: Kohlrabi & Gurke

Nachtisch: Nusskuchen (a, h2,h3)

VK = Vollkorn

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