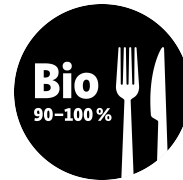




Speiseplan

34 Kalenderwoche



Montag

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

18.08.25

Dazu: Paprika & Kohlrabi

Nachtisch: Naturjoghurt (g) mit Honig (n)

Dienstag

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

19.08.25

Dazu: Rote Bete-Möhrensalat mit Sesamöl (n,k)

Nachtisch: Wassermelone

Mittwoch

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

20.08.25

Dazu: Gurkensalat (g,n)

Nachtisch: Apfel

Donnerstag

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

21.08.25

Dazu: Tomätchen & Möhre

Nachtisch: Trauben & Nussmix

Freitag

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

22.08.25

Dazu: Kohlrabi & Gurke

Nachtisch: Zwetschgen

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