



Speiseplan

42

Kalenderwoche



Montag

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

13.10.25

Dazu: Kohlrabi & Paprika

Nachtsch: Pflaumen-Joghurt (g,n)

Dienstag

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

14.10.25

Dazu: Grüner Salat m. Joghurtdressing (g,n)

Nachtsch: Wassermelone

Mittwoch

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

15.10.25

Dazu: Gurke & Möhre m. Dip (g,n)

Nachtsch: Weintraube

Donnerstag

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

16.10.25

Dazu: Tomate

Nachtsch: Pflaume & Birne

Freitag

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

17.10.25

Dazu: Gurke & Kohlrabi

Nachtsch: Apfel

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