



Speiseplan

50

Kalenderwoche



Montag

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

08.12.25

Dazu: Kohlrabi & Paprika

Nachtisch: Himbeer-Joghurt (g,n)

Dienstag

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

09.12.25

Dazu: Rote Bete-Möhre-Salat mit Sesamöl (k)

Nachtisch: Kiwi

Mittwoch

Goldener Dal (i,j) und hausgebackenes VkBrot (a1,a2,a3,a4)

10.12.25

Dazu: Gurke & Möhre

Nachtisch: Apfel

Donnerstag

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

11.12.25

Dazu: Tomate & Kohlrabi

Nachtisch: Clementine

Freitag

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

12.12.25

Dazu: Möhre & Gurke

Nachtisch: Birne

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