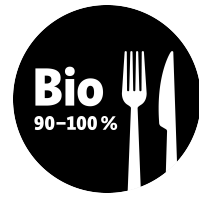




Speiseplan

50 Kalenderwoche



Montag

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

08.12.25

Dazu: Kohlrabi & Paprika

Nachtsch: 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)

Nachtsch: Kiwi

Mittwoch

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

10.12.25

Dazu: Gurke & Möhre

Nachtsch: Apfel

Donnerstag

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

11.12.25

Dazu: Tomate & Kohlrabi

Nachtsch: Clementine

Freitag

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

12.12.25

Dazu: Möhre & Gurke

Nachtsch: 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