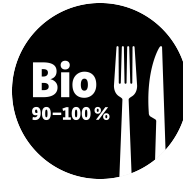




Speiseplan

KW 4



Montag

Kürbis-Cremesuppe (h3,i,j) mit Brot (a1,a2,k)

19.01.25

Dazu: Möhre & Kohlrabi

Nachtisch: Naturjoghurt (g,n) mit Honig

Dienstag

Erbsen-Möhren-Frittata (c,g,i,j) mit Pastinaken-Cremesauce (g,i,j) und Reis

20.01.25

Dazu: Krautsalat (n)

Nachtisch: Orange

Mittwoch

Kichererbsen-Gemüsebratling (a1,c,g) mit VK-Bulgur (a1,i,j) und Broccoli-Bechamel (a1,g,i,j)

21.01.25

Dazu: Gurke & Möhre

Nachtisch: Apfel

Donnerstag

Cremiger Möhren-Schmorkohl (i,j,f) m. mit Sojaflöckchen (f) & Salzkartoffeln

22.01.25

Dazu: Tomate & Kohlrabi

Nachtisch: Birne

Freitag

Vanille-Milchnudeln (a1,g) mit Pflaumen-Kirschsaure

23.01.25

Dazu: Linsensalat mit frischen Kräutern (n)

Nachtisch: 0

VK = Vollkorn

Allergene: (ax) Glutenthaltiges 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