



Speiseplan

KW 5



Montag

26.01.25

Schwäbische Linsen-Suppe (i,j) Suppengemüse und Spätzle (A1)

Dazu: Kohlrabi & Möhre
Nachtisch: Bananenquark (g,n)

Dienstag

27.01.25

Gebackene Tofu-Würfel (f) mit Vk-Tomatenshirse (i,j) und Muskat-Erbsen

Dazu: Rotkrautsalat m. Orange u. Gem.
Nachtisch: Nüssen (h2)
Kiwi

Mittwoch

28.01.25

Blumenkohl-Curry (i,j) mit Vk-Reis

Dazu: Gurke & Tomate
Nachtisch: Clementine

Donnerstag

29.01.25

Rührei (c,g) mit Rahmspinat (g) und Salzkartoffeln

Dazu: Paprika & Kohlrabi
Nachtisch: Apfel

Freitag

30.01.25

Gemüse-Lasagne (a1,g,i,j) mit Käse überbacken

Dazu: Möhre & Gurke
Nachtisch: Banane

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