



# Speiseplan

KW 5



## Montag

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

26.01.25

**Dazu:** Kohlrabi & Möhre  
**Nachtsch:** Bananenquark (g,n)

## Dienstag

### Gebackene Tofu-Würfel (f) mit Vk- Tomatenhirse (i,j) und Muskat-Erbesen

27.01.25

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

## Mittwoch

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

28.01.25

**Dazu:** Gurke & Tomate  
**Nachtsch:** Clementine

## Donnerstag

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

29.01.25

**Dazu:** Paprika & Kohlrabi  
**Nachtsch:** Apfel

## Freitag

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

30.01.25

**Dazu:** Möhre & Gurke  
**Nachtsch:** 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