



Speiseplan

7 Kalenderwoche



Montag

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

09.02.26

Dazu: Kohlrabi & Paprika

Nachtisch: Himbeer-Joghurt (g,n)

Dienstag

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

10.02.26

Dazu: Bunte Möhren & Fenchel

Nachtisch: Banane

Mittwoch

Goldener Dal (i,j) und Vk-Reis

11.02.26

Dazu: Rote-Bete-Salat mit Sesamöl (k)

Nachtisch: Apfel

Donnerstag

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

12.02.26

Dazu: Tomate & Gurke

Nachtisch: Clementine

Freitag

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

13.02.26

Dazu: Möhre, Fenchel & Radieschen

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