



Speiseplan

11

Kalenderwoche



Montag

Grüne Bohnen-Kartoffel-Eintopf (h3,j) mit Sesam- Knäcke (a1,a2,k)

09.03.26

Dazu: Paprika & Möhre

Nachtisch: Birnenquark (g,n)

Dienstag

Überbackener Blumenkohl (g) mit Roter Linsensauce (i,j) und Vk-Reis

10.03.26

Dazu: Sauerkrautsalat mit Schmanddressing
(g,n)

Nachtisch: Orange

Mittwoch

Dal (i,j) aus Berglinsen und Gemüse mit Vk-Brot (a1,a2,a3,a4)

11.03.26

Dazu: Gurke & Möhre & Joghurt dip (g,n)

Nachtisch: Apfel

Donnerstag

Herzhaftes Tofu-Gemüse-Gulasch (f,i,j) mit Salzkartoffeln

12.03.26

Dazu: Kohlrabi & Paprika

Nachtisch: Birne

Freitag

Nudeln (a1) mit Erbsen-Sahne-Sauce (g,i,j)

13.03.26

Dazu: Fenchel & Möhre & Gurke

Nachtisch: Banane

VK = Vollkorn

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