



Speiseplan

KW 12



Montag

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

16.03.26

Dazu: Kohlrabi & Paprika

Nachtsch: Joghurt (g,n) mit Schokodrops (f)

Dienstag

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

17.03.26

Dazu: Rote Bete-Möhrensalat (n) mit Sesamöl (k)

Nachtsch: Orange

Mittwoch

Baked Beans in fruchtiger Tomatensauce (i,j) mit Reis

18.03.26

Dazu: Gurke + Möhre + Joghurtdip (g,n)

Nachtsch: Apfel

Donnerstag

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

19.03.26

Dazu: Paprika, Fenchel & Kohlrabi

Nachtsch: Banane

Freitag

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

20.03.26

Dazu: Gurke & Möhre

Nachtsch: -

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