

	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Rohkost	Dessert
<b>Montag</b> 23.03.26	gebratenes Veggi-Gyros <sup>(f,i)</sup> im Fladenbrot <sup>(aw,k)</sup> mit Tzaziki <sup>(g)</sup> , dazu Reis	Spinat-Käse-Spätzle <sup>(aw,c,g)</sup>		geschnittenes Knabbergemüse aus Karotte, Paprika und Kohlrabi und gemischter Salat (Tomate, Gurke, Weißkraut, Eisbergsalat) mit gerösteten Sonnenblumenkernen	Handobst
<b>Dienstag</b> 24.03.26	saftig gebratene Veggi-Currywurst <sup>(aw)</sup> an einer Tomaten-Curry-Soße mit gebackenen Kartoffelecken		Salzkartoffeln mit buntem Gemüse-Frischkäse <sup>(g,i)</sup> , dazu frischer Karotten-Apfelsalat und geröstete Haferflocken <sup>(ah)</sup>	frisch geschnittenes Knabbergemüse aus Karotten, Gurken und Kohlrabi und gemischter Salat (Eisbergsalat, Karotte, Gurke, Tomate) mit gerösteten Sonnenblumenkernen	
<b>Mittwoch</b> 25.03.26	Eier in einer milden, hellen Senfsoße <sup>(c,g,j)</sup> serviert mit einem fluffigen Kartoffelpüree <sup>(g)</sup> und Erbsen-Möhrengemüse		orientalisches Rindergulasch mit Paprika, Kichererbsen und Zucchini <sup>(R,i)</sup> , dazu Couscous <sup>(aw)</sup> und Kräuterdip <sup>(g)</sup>	geschnittenes Knabbergemüse (Karotte, Gurke und Kohlrabi) und gemischter Salat (Eisbergsalat, Karotte, Gurke, Tomate) mit gerösteten Sonnenblumenkernen	Karamell- Pudding <sup>(g)</sup>
<b>Donnerstag</b> 26.03.26	bunte Reispfanne mit Linsen, Möhren, Lauch und Ei <sup>(c,i)</sup> dazu Paprika-Dip <sup>(g)</sup>	Nudelpfanne mit Kichererbsen, Paprika, Tomate und geschmorten Zwiebeln <sup>(aw)</sup> , dazu geriebener Käse <sup>(g)</sup>		frisch geschnittenes Knabbergemüse aus Karotte, Gurke und Kohlrabi und gemischter Salat (Eisbergsalat, Karotte, Gurke, Tomate) mit gerösteten Sonnenblumenkernen	Handobst
<b>Freitag</b> 27.03.26	Spaghetti <sup>(aw)</sup> „Napoli“ mit Tomaten-Basilikum-Soße und geriebenem Gouda <sup>(g)</sup>		Seelachs-Backfisch <sup>(F,aw,c,j)</sup> mit Kartoffel-Gurkensalat <sup>(j)</sup> und Zitronen-Kräuter-Joghurt <sup>(g)</sup>	frisch geschnittenes Knabbergemüse aus Karotte, Gurke und Kohlrabi und gemischter Salat (Eisbergsalat, Karotte, Gurke, Tomate) mit gerösteten Sonnenblumenkernen	Birnenjoghurt <sup>(g)</sup>

### Allergen-Kennzeichnung

a	glutenhaltige Getreide	e	Erdnüsse (-Erzeugnisse)
aw	Weizen	f	Soja (-Erzeugnisse)
ar	Roggen	g	Milch (-Erzeugnisse einschließlich Laktose)
ag	Gerste	h	Scheinfrüchte (Nüsse)
ah	Hafer	i	Sellerie (-Erzeugnisse)
ad	Dinkel	j	Senf (-Erzeugnisse)
ak	Kamut	k	Sesam (-Erzeugnisse)
b	Krebstiere (-Erzeugnisse)	l	Schwefeldioxid und Sulfite > 10mg/kg/1
c	Eier (-Erzeugnisse)	m	Lupinen (-Erzeugnisse)
d	Fisch (-Erzeugnisse)	n	Weichtiere (-Erzeugnisse)

\*Zu allen Salatangeboten gibt es Joghurt<sup>(g)</sup> - und Zitronenhonig-Dressing<sup>(j)</sup>

### Kennzeichnungspflichtige Zusatzstoffe

1	mit Farbstoff	8	mit Phosphat
2	mit Konservierungsstoff	9	mit Süßungsmittel
3	mit Antioxidationsmittel	10	enthält eine Phenylalaninquelle
4	mit Geschmacksverstärker	11	mit Zuckerarten, Süßungsmittel
5	geschwefelt	12	mit Zuckeraustauschstoffen
6	geschwärzt	13	mit Chinin
7	gewachst	14	mit Koffein

grün: Bio-Zutat oder Bio-Erzeugnis

### Lebensmittel-Inhaltsstoffe

R Rindfleisch  
G Geflügelfleisch  
F Fisch

TÄGLICH FRISCH ZUBEREITET | NATÜRLICH SELBSTGEMACHT  
REGIONALE BIO-LEBENSMITTEL | DGE-QUALITÄTSSTANDARD