

SPEISEPLAN

03.07. bis 07.07.2023
(Kalenderwoche 27)

MONTAG

Karotten-Pastinaken Suppe ^(g)
mit Kürbiskerne und
Vollkornknäckebrot ^(aw,ar,ag,ad)

Gratinierter
Gemüseauflauf ^(g,i)
mit Tomaten Pesto

Für beide Menüs:
Handobst,
Knabbergemüse

DIENSTAG

Gratinierter Blumenkohl ^(g)
mit Kartoffelpüree ^(g)
Schnittlauch und
geschmorten Zwiebeln

Kartoffeln mit Quark ^(g)
und Leinöl

Für beide Menüs:
Handobst,
Knabbergemüse

MITTWOCH

Geflügel-Gyros ^(g,i)
mit Brokkoli, Vollkornreis,
Fladenbrot ^(aw,k)
und Tzatziki ^(g)

Soja-Gyros ^(f,i)
mit Brokkoli,
Vollkornreis, Fladenbrot ^(aw,k)
und Tzatziki ^(g)

Für beide Menüs:
Handobst,
Knabbergemüse

DONNERSTAG

Spinat ^(g)
mit Rührei ^(c)
und Salzkartoffeln

Spinatlasagne ^(g,aw)

Für beide Menüs:
Handobst,
Knabbergemüse, Salat, Kerne

FREITAG

Rotes Fischcurry ^(f,g)
mit Kokosnuss, Ingwer
und buntem Gemüsereis ⁽ⁱ⁾

Rotes Linsencurry ^(g)
mit Kokosnuss, Ingwer
und buntem Gemüsereis ⁽ⁱ⁾

Für beide Menüs:
Handobst,
Knabbergemüse, Salat, Kerne



Fleisch



Vegetarisch



Fisch

MSC oder ASC

- ✓ wir bieten täglich Handobst an
- ✓ Zu allen Salatangeboten gibt es wahlweise Joghurt^(g) - oder Essig-Öl-Dressing ⁽ⁱ⁾.

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/l
c	Eier (-Erzeugnisse)	m	Lupinen (-Erzeugnisse)
d	Fisch (-Erzeugnisse)	n	Weichtiere (-Erzeugnisse)

Kennzeichnungspflichtige Zusatzstoffe

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

Lebensmittel-inhaltsstoffe

- R Rindfleisch
- G Geflügelfleisch
- F Fisch



(BIO) = Bio-Produkt | Bio-Zertifikat DE-ÖKO-044

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