

SPEISEPLAN

30.01. bis 03.02.2023
(Kalenderwoche 5)

MONTAG

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

Gemüse-Reispfanne ^(f,c)
mit Süß-Sauer Soße

Knabbergemüse
Handobst

DIENSTAG

Falafelbällchen ^(aw)
mit Bulgur ^(aw), Tomate, Gurke, Salat und Knoblauchdip ^(g)

Bauernomelett
mit Paprika, Ei ^(c) und Kartoffeln

Knabbergemüse
Handobst

MITTWOCH

Nudelauflauf ^(aw,g,l)
mit Erbsen, Möhren und gerösteten Kürbiskernen

Gemüsesuppe ^(l)
mit Maultaschen ^(aw,c)

Bananen-Quark ^(g)
Knabbergemüse

DONNERSTAG

Geflügelgyros ^(g)
mit Krautsalat, Tzatziki ^(g) und Kartoffelecken

Sojagyros ^(f)
mit Krautsalat, Tzatziki ^(g) und Kartoffelecken

Knabbergemüse,
Salat, Kerne
Handobst

FREITAG

Seelachs-Backfisch ^(aw,c,f)
mit Kartoffel-Gurkensalat und Zitronen-Kräuter-Joghurt ^(g)

Spinat-Dinkel Plätzchen ^(aw,g,c)
mit Kartoffel-Gurkensalat und Zitronen-Kräuter-Joghurt ^(g)

Knabbergemüse,
Salat, Kerne,
Handobst



Fleisch



Vegetarisch



Fisch

MSC oder ASC

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 Konservierungsmittel	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



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