

Speiseplan KW 45 vom 03.11. – 06.11.2025

Wir wünschen euch einen guten Appetit!

	Menü I	Vegetarisch	Dessert
Montag	Kartoffeln, Bio Erbsen und Möhren, Bio Mais, Bio Paprika rot, Kräuterquarkdip [g] Eisbergsalat, Essig-Öl Dressing [j], Sonnenblumenkerne	Bio Vollkorn-Spiralnudeln [a, a1], Möhren-Bolognese <V>, Hartkäse gerieben [g] Eisbergsalat, Essig-Öl Dressing [j], Sonnenblumenkerne	Bio-Apfel
Dienstag	Bio Rindfleischbällchen in Tomatensoße <R> [a, a1], Erbsen, Langkornreis Rohkost Möhren	Gemüsepfanne, "Mexico" mit Paprika, Kidney-Bohnen, Mais und Bohnen <V>, gebackene Kartoffelspalten mit Schale, Kräuterquark [g] Rohkost Möhren	Vanillequark [g]
Mittwoch	Backfisch-Filets aus Alaska-Seelachsfilet <F> [a, a1, d, g, j], Bio Rahmspinat [g], Kartoffeln Eisbergsalat mit Tomate, Paprika und Gurke, Limettendressing	Rührei <V> [c], Bio Rahmspinat [g], Kartoffeln Eisbergsalat mit Tomate, Paprika und Gurke, Limettendressing	Bio-Banane
Donnerstag	Tortellini mit Ricotta-Blattspinatfüllung <V> [a, a1, c, g], Käsesoße <V> [a, a1, g] Gurken	"Potato Bowl" mit Hirtenkäse, Bulgur, Rote Bete, Blattsalat, Kidneybohnen, Rotkohl, Rösti-Sticks, Kürbiskerne und Dressing <V> (3) [a, a1, g] Gurken	Erdbeerjoghurt [g]