



Speiseplanwoche: 1/ KW 4
vom 23.01.2023 bis 27.01.2023

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vor- speise	Eisbergsalat mit Joghurt-Dressing(G)/ Sonnenblumenkernen	Spitzkohlsalat	Bunter Blattsalat mit Essig-Öl Dressing	Kohlrabi / Möhren	Blumenkohlsalat mit Essig und Ö
Ovo- Lacto- Vegetarische Kost	Penne (Aa) mit Basilikum-Kirschtomaten-Soße u	Vollkorn-Couscous (Aa) mit Gemüseragout (Karotte Paprika, Erbsen) (Aa)	Karottensuppe Süßer Hirseauflauf mit Apfelmus (Aa, G)	Vollkorn-Nudeln-Auflauf mit Broccoli, Blumenkohl, Kürbis und Käse überbacken (Aa, G)	Vegetarischer Erbsen-Eintopf mit Vollkornbrot (Aa, Ab, Ad)
Vollkost	Penne (Aa) mit Basilikum-Kirschtomaten-Soße u	Vollkorn-Couscous (Aa) mit frischem Gemüse (Karotten, Paprika, Erbsen), dazu Seelachs-Ragout (Aa, G))	Karottensuppe Süßer Hirseauflauf mit Apfelmus (Aa, G)	Vollkorn-Nudeln-Auflauf mit Broccoli, Blumenkohl, Kürbis und Käse überbacken (Aa, G)	Vegetarischer Erbsen-Eintopf mit Vollkornbrot (Aa, Ab, Ad)
Nach- speise	Mandarinenquark(G)	Birne	Frischer Obstsalat	Apfel	Naturjoghurt (G) mit Himbeersoße

Zusatzstoffe

1 mit Geschmacksverstärker/2 mit Farbstoff/3 gewachst/4 geschwärzt/5 mit Phosphat/6 mit Konservierungsstoff/7 geschwefelt/8 mit Antioxidationsmittel/
9 enthält ein Phenylalaninquelle/10 mit Süßungsmittel/11 mit einer Zuckerart und Süßungsmittel

Allergene

A Gluten/Aa Weizen/Ab Roggen/Ac Gerste/Ad Hafer/Ae Dinkel/Af Kamut/Ag Emmer/Ah Einkorn/Ai Grünkern/B Krebstiere/C Ei/D Fisch/E Erdnuss/F Soja/G Milch/H Schalenfrüchte/Ha Mandel/Hb Wallnuss/Hc Haselnuss/Hd Cashewnüsse
I Laktose/J Sellerie/K Senf/L Sesam/M Hülsenfrüchte/N Lupine