

Speiseplan KW 3 12.01. - 15.01.2026

Wir wünschen euch einen guten Appetit!

	Menü I	Vegetarisch	Dessert
Montag	"Nasi Goreng" mit Vollkornreis, Erbsen, Sojasprossen und Karotten <V> (2) [a, a1, f], Sweet Chili-Soße (2) Eisbergsalat mit Joghurtdressing [c, g]	Blumenkohlcurry mit Kürbiskernen <V> [g], Kartoffeln Eisbergsalat mit Joghurtdressing [c, g]	Naturjoghurt [g], Bircher-Müsli [a, a3, a4, h, h1, h2]
Dienstag	Kürbissuppe mit Kartoffeln, Möhren und Kürbiskernen <V> [g], Roggenvollkornbrot [a, a1, a2] Rohkost aus gelber und Roter Paprika, Gurke, Radieschen, Kohlrabi und Tomate	Käsespirelli mit Vollkornnudeln und Tomaten <V> [a, a1, g], Bio Brokkoli Rohkost aus gelber und Roter Paprika, Gurke, Radieschen, Kohlrabi und Tomate	Apfel Elster
Mittwoch	Fischstäbchen aus Alaska Seelachsfilet <F> [a, a1, d], Bio Rahmspinat [g], Kartoffelpüree (3) [g, l] Eisbergsalat, Italien Dressing	Karotten-Ingwersuppe <V>, Kartoffelpuffer <V>, Apfelkompott (3, 9) Eisbergsalat, Italien Dressing	Bananenjoghurt [g]
Donnerstag	Putengeschnetzeltes "Gyros Art" <G>, Tzaziki [g], Langkornreis Eisbergsalat mit Gurke und Tomate, Bunter Krautsalat (2, 3, 9) [i]	Kürbis-Falafel <V>, Tzaziki [g], Langkornreis Eisbergsalat mit Gurke und Tomate, Bunter Krautsalat (2, 3, 9) [i]	Birne