

## Speiseplan KW 3 12.01. - 15.01.2026

Wir wünschen euch einen guten Appetit!

	<b>Menü I</b>	<b>Vegetarisch</b>	<b>Dessert</b>
<b>Montag</b>	"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]
<b>Dienstag</b>	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
<b>Mittwoch</b>	Fischstäbchen aus Alaska Seelachsfilet <F> [a, a1, d], Bio Rahmspinat [g], Kartoffelpüree (3) [g, l]  Eisbergsalat, Italien Dressing	Kartoffel-Ingwersuppe <V>, Kartoffelpuffer <V>, Apfelkompott (3, 9)  Eisbergsalat, Italien Dressing	Bananenjoghurt [g]
<b>Donnerstag</b>	Putengeschnetzeltes "Gyros Art" <G>, Tzatziki [g], Langkornreis  Eisbergsalat mit Gurke und Tomate, Bunter Krautsalat (2, 3, 9) [i]	Kürbis-Falafel <V>, Tzatziki [g], Langkornreis  Eisbergsalat mit Gurke und Tomate, Bunter Krautsalat (2, 3, 9) [i]	Birne