

## Speiseplan KW 4 19.01. - 22.01.2026

Wir wünschen euch einen guten Appetit!

	Menü I	Vegetarisch	Dessert
Montag	Vegetarische Hirtenpfanne mit Reis, Tomaten, Auberginen, Zucchini, Paprika und Balkankäse <V> [g]  Eisbergsalat, Tomatisiertes Dressing [j]	Bio Penne [a, a1] mit Käsesoße und kleinen Gemüsegewürfen <V> [a, a1, a3, g]  Eisbergsalat, Tomatisiertes Dressing [j]	Clementinen (7)
Dienstag	Kutter-Fischfrikadelle, Remoulade (3) [c, g, j], Kartoffelsalat [j]  Rohkost mit Paprika gelb, Gurke und Karotten	Linsensuppe mit Kartoffeln und Möhren <V>, Kürbiskernbrötchen [a, a1, a2, a3, a4]  Rohkost mit Paprika gelb, Gurke und Karotten	Butterkeks-Milchpudding [a, a1, g]
Mittwoch	Bio Vollkorn-Penne [a, a1] mit Pesto-Cremesoße <V> [a, a1, a3, g, h, h4], Hartkäse gerieben [g]  Eisbergsalat, Joghurt-Kräuter Dressing [c, g]	Rösti Ecken, Tomate, Mozzarella Scheiben [g], Kräuterquark [g]  Eisbergsalat, Joghurt-Kräuter Dressing [c, g]	Banane
Donnerstag	Bio Hühnerfrikassee mit Möhrenwürfel und Erbsen <G> [a, a1, g, i], Bio Erbsen und Möhren, Langkornreis  Rohkost-Teller mit Möhren, Kohlrabi und Gurke	Bunter Nudel-Vollkornauflauf mit Kichererbsen, Mais und Paprika <V> (3) [a, c, g]  Rohkost-Teller mit Möhren, Kohlrabi und Gurke	Naturjoghurt [g], Apfelkompott (3)