

## Speiseplan KW 5 26.01. - 29.01.2026

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	Spätzle [a, a1, c] mit Rahmsoße [a, a1, g] und Bio Gemüse aus Karotten, Blumenkohl und Brokkoli  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	Kürbissuppe mit Kartoffeln- und Möhren und Kürbiskernen <V> [g] mit einem Mehrkornbrötchen [a, a1, a2, a3, a4, k]  Gurken	Erdbeerjoghurt [g]