



WAS GIBT ES HEUTE LECKERES ?  
SPEISEPLAN : 02. - 13. Dezember



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Mediterrane Tomatensuppe</b> mit Reis & frischen Kräutern <sup>3</sup>	<b>Würstlgulasch</b> (Geflügel) mit knackiger Paprika, Fusilli & Kräutern <sup>1a</sup> <b>oder</b> <b>Würstlgulasch</b> (Soja) mit knackiger Paprika, Fusilli & Kräutern <sup>1a,5</sup>	<b>Pellkartoffeln</b> mit Kräuterquark & Leinöl <sup>1a,3</sup>	<b>Rigatoni Gratin</b> mit heller Tomatensauce, Mais & Gouda überbacken <sup>1a,3</sup>	<b>Panierter Lachs</b> mit Butter-Erbсен & Reis <sup>1a,3,11</sup> <b>oder</b> <b>Panierte Schwarzwurzel</b> mit Butter-Erbсен & Reis <sup>1a,3</sup>
<b>Finnenbaguette</b> <sup>1a,3,4,8</sup>	<b>Obst</b> Sessional	<b>Bunter Salat</b> mit Balsamico Dressing <sup>10</sup>	<b>Natur- Joghurt</b> mit Kirschnote & Knusperflakes <sup>1a,3</sup>	<b>Rohkoststicks</b>
Sü	Sü	A	Sü	

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Möhren- Süßkartoffel</b> <b>Suppe</b> (Paleo) mit Pesto verfeinert <sup>9</sup>	<b>Linsenbolognese</b> mit Linguini & frischem Basilikum <sup>1a</sup>	<b>Gemüsebratlinge</b> mit Paprikasauce, Reis <sup>1a, 3, 4</sup>	<b>Kartoffelgratin</b> mit Strauchtomaten & Spinat überbacken mit Gouda <sup>1a,3</sup>	<b>Kräuter Seelachs</b> mit Gemüse- Couscous & jungem Lauch <sup>1a,3,4,11</sup> <b>oder</b> <b>Falafelbällchen</b> mit Gemüse- Couscous & jungem Lauch <sup>1a,3,4,5</sup>
<b>Baguette</b> <sup>1a,3,4,8</sup>	<b>Obst</b> Sessional	<b>Bunter Salat</b> mit Kräuter- Dressing <sup>10</sup>	<b>Mandarinenquark</b> mit Schokoraspeln <sup>3</sup>	<b>Möhrensalat</b> mit knackigen Erbsen <sup>10</sup>
	Sü	Sü A	Sü	Sü A

Wir kochen nach den Richtlinien & Qualitätsstandards der DGE. (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.)

... ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN