Sonderkostspeiseplan November 2023

vegetarisch

	Woche 01.11. - 03.11.	Woche 06.11. - 10.11.	Woche 13.11. - 17.11.	Woche 20.11. - 24.11.	Woche 27.11. - 30.11.
MONTAG		Brokkoli-Käse-Sauce (a1,g) Vollkornnudeln (a1) Spitzkohl-Ananas-Salat Saisonales Obst	Familiengemüse (Karotten, Kohlrabi, Bohnen) in Currysauce (a1,g) Langkornreis Saisonales Obst	Spinat-Käse-Sauce (1,a1,g) Gabelspaghetti (a1) Rotkohlrohkost Saisonales Obst	Rührei (c,g) Kartoffelstampf (3,g) Gurkensalat Saisonales Obst
DIENSTAG		Quinoa-Erbsen-Frikadelle Kräutersauce (a1,g) Salzkartoffeln Gurkensalat Magermilchjoghurt mit Schokosplittern (g)	Kürbis-Chiasamen-Burger Tomatensauce (a1) Gabelspaghetti (a1) Gelbe Bohnensalat Vanillepudding (g)	Gemüseburger (mit Karotten, Kartoffeln u. Mais) Dillsauce (a1,g) Langkornreis, Möhrenrohkost Himbeerquarkspeise (g)	Kürbis-Chiasamen-Burger Rahmblumenkohl (a1,g) Salzkartoffeln Magermilchjoghurt mit Apfel, Pfirsich und Maracuja (1,3,g)
MITTWOCH	Rührei (c,g) Spinat (a1,g) Kartoffelpüree (3,g) Saisonales Obst	Eierkuchen (a1,c,g) Apfelmus (3) Gurkenstückchen	Ei (c) Senfsauce (a1,g,o) Salzkartoffeln Gurkensalat Saisonales Obst	Grießbrei (a1,g) mit Pflaumensauce Kohlrabistückchen	Linsen-Tomaten-Gemüse Vollkornnudeln (a1) Weißkohlrohkost Saisonales Obst
DONNERSTAG	Gemüse (mit Karotten, Süßkartoffeln u. Zucchini) in Tomaten-Kokos-Sauce Langkornreis Rotkohlrohkost Magermilchjoghurt mit Aprikose (3,g)	Gemüse-Frikassee (mit Möhren, Erbsen, Spargel) (a1,g) Langkornreis Erdbeerquarkspeise (g)	Gemüseragout (mit Kohlrabi, Erbsen u. Karotten) (a1,g) Salzkartoffeln Möhrenstückchen Magermilchjoghurt mit Kirschen (g)	Süßkartoffel-Gemüsepfanne (3) (mit Karotten, Tomaten u. Äpfeln) Magermilchjoghurt mit Vanille (g)	Quinoa-Erbsen-Frikadelle Pastinaken-Möhrengemüse (a1,g) Salzkartoffeln Magermilchjoghurt mit Birne (g)
FREITAG	Linseneintopf (i) (mit Kartoffeln, Möhren u. Sellerie) Weizenvollkornbrot (a1) Saisonales Obst	Kartoffelcremesuppe (mit Möhren, Sellerie u. Porree) (g,i) Weizenvollkornbrot (a1) Grüne Bohnensalat Saisonales Obst	Steckrübeneintopf (i) (mit Kartoffeln, Sellerie u. Zwiebeln) Roggenvollkornbrot (a2) Saisonales Obst	Brokkolicremesuppe (g,i) (mit Kartoffeln u. Sellerie) Roggenvollkornbrot (a2) Saisonales Obst	

Gelb hinterlegte Gerichte sind fleischlos

Kenntlichmachung gemäß der Zusatzstoff-Zulassungsverordnung

1=mit Farbstoff 2=mit Konservierungsstoff 3=mit Antioxidationsmittel 4=mit Geschmacksverstärker 5=mit Süßungsmittel 6=Phenylalanin 7=mit Phosphat 8= gewachst 9=geschwärzt 10=geschwefelt

Deklarationspflichtige Allergene:

Enthält: a=Glutenhaltiges Getreide (a1=Weizen, a2=Roggen, a3=Gerste, a4=Hafer, a5=Dinkel, a6=Kamut, a7=Hybridstämme), b=Krebstiere, c=Eier, d=Fisch, e=Erdnüsse, f=Soja, g=Milch und Milchprodukte (einschl. Laktose), h=Schalenfrüchte (h1=Mandel, h2=Haselnuss, h3=Walnuss, h4=Cashew, h5=Pecannuss, h6=Paranuss, h7=Pistazie,h8=Macadamiannuss und Queenslandnuss), i=Sellerie, k=Sesamsamen, l=Schwefeldioxid und Sulfite in einer Konzentration von mehr 10 mg/Kg oder 10 mg/l, m=Lupinen, n=Weichtiere, o=Senf