



Speiseplan vom 08.07.-12.07.

Täglich frisches Obst und Rohkost vom Bio Höfeladen Wittschap

		Allergene und Zusatzstoffe; ggf. Fleisch	KE/ 100g
Montag	Reis mit Hähnchen in heller Soße oder Heller Cremesoße und Erbsen	-	2,6
		G, G1, M, Me, La, S; Geflügel	0,5
		M, Me, S	0,4
		-; Bio	1,2
Dienstag 	Spiralnudeln mit Käsesoße Carbonara oder Tomatensoße	G, G1	3,2
		G, G1, M, Me, La, S; Geflügel	0,6
		G, G1, M, Me, La, S; Bio	0,8
	Salat mit Joghurtsoße	-	k.A.
		M, Me, La; Bio	0,4
Mittwoch	Kartoffel-Möhren-Eintopf oder Käse-Lauch-Suppe	S; Bio; vegetarisch	0,7
		G, G1, M, Me, La; Geflügel	0,5
Donnerstag 	Couscous und Falafel mit Tomatensoße Italia und Mais	G, G1	2,8
		Sn	2,8
		S	0,8
		-; Bio	1,5
<u>Nachtisch:</u>			
	Vanillejoghurt mit	M, Me, La; Bio	1,1
	Apfel-Pfirsich-Maracuja-Püree	-; Ascorbinsäure, Citronensäure	1,1
Freitag	Röstkartoffeln mit Hollandaise oder Seelachs in Buttersoße mit Brokkoli	-	2,7
		G, G1, M, Me, La, S	0,7
		G, G1, Fi, M, Me, La; msc	0,4
		-; Bio	0,2

 = vegetarischer Tag