

## Speiseplan vom 08.07.-12.07.

Täglich frisches Obst und Rohkost vom Bio Höfeladen Wittschap

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

 = vegetarischer Tag