

Speiseplan vom 02.09.-06.09.

Täglich frisches Obst und Rohkost vom Bio Höfeladen Wittschap

		Allergene und Zusatzstoffe; ggf. Fleisch	KE/ 100g
Montag 	Vollkorn-Nudeln mit Tomatensoße oder Käsesoße	G, G1	2,8
		G, G1, M, Me, La, S; Bio; vegetarisch	0,8
		G, G1, M, Me, S; vegetarisch	0,5
Dienstag 	Stampfkartoffeln mit Spinat und Rührei	M, Me, La	1,4
		M, Me, La	0,6
		Ei, M, Me, La; Bio	0,6
Mittwoch 	Couscous mit Tomatensoße Italia und Mais mit Linsenbällchen	G, G1	2,8
		S; vegetarisch	0,8
		-; Bio	1,5
		G, G4, Ei; vegetarisch	2,5
Donnerstag	Reis mit Hähnchen in heller Soße oder Heller Cremesoße mit Erbsen	-	2,6
		G, G1, M, Me, La, S; Geflügel	0,5
		M, Me, S; vegetarisch	0,4
		-; Bio	1,2
Freitag	Kartoffeln und Hollandaise mit Möhren und Fischstäbchen	-	1,7
		G, G1, M, Me, La, S; vegetarisch	0,7
		-	0,5
		G, G1, Fi	1,5

 = vegetarischer Tag