

## Speiseplan vom 30.09.-04.10.

Täglich frisches Obst und Rohkost vom Bio Höfeladen Wittschap

		<b>Allergene und Zusatzstoffe; ggf. Fleisch</b>	<b>KE/ 100g</b>
Montag 	Kartoffelspalten	-	1,6
	Kartoffel-Quark-Ecke	Ei, M, Me, La	2,3
	Hollandaise	G, G1, M, Me, La, S	0,7
	Möhren	-	0,5
Dienstag 	Gnocchi	G, G1	3,5
	Spinat	M, Me, La	0,6
	Käsesoße	G, G1, M, Me, S	0,5
	Tomatensoße Italia	S	0,8
	<u>Nachtisch:</u>		
	Vanillejoghurt	M, Me, La; Bio	1,2
Mittwoch	Tomatensuppe mit Reis und Rind oder	G, G1, Ei; Rind	0,9
	Tomatensuppe vegetarisch dazu extra	G, G1; Bio; vegetarische	0,9
	Reis	-	2,6
Donnerstag	Feiertag		
Freitag	Bratkartoffeln und	-	2,7
	Würstchen mit Ketchup	-; Geflügel bitte erfragen!	0,1

 = vegetarischer Tag