

Speiseplan vom 07.10.-11.10.

Täglich frisches Obst und Rohkost vom Bio Hofeladen Wittschap

		Allergene und Zusatzstoffe; ggf. Fleisch	KE/ 100g
Montag 	Mini-Ravioli mit Tomatensoße oder Käsesoße	G, G1, Ei, M, Me, La; Bio	2,9
		G, G1, M, Me, La, S; Bio	0,8
		G, G1, M, Me, La, S; Bio	0,6
Dienstag	Kartoffeln mit Seelachs in Buttersoße oder Hollandaise und Brokkoli	-	1,7
		G, G1, Fi, M, Me, La; msc	0,4
		G, G1, M; Me, La, S; vegetarisch	0,7
		-; Bio	0,2
	<u>Nachtisch:</u> Erdbeerjoghurt	M, Me, La; Bio	1,2
Mittwoch 	Stampfkartoffeln mit Spinat und Rührei	M, Me, La	1,4
		M, Me, La	0,6
		Ei, M, Me, La; Bio	0,6
Donnerstag 	Couscous mit Tomatensoße Italia und Falafel mit Mais	Sn	2,8
		S	0,8
		G, G1	2,8
		-; Bio	1,5
Freitag	Kroketten und Braune Rahmsoße mit Chicken Nuggets und Erbsen	Ei, M, Me, La	2,9
		M, Me, La, S	0,4
		G, G1; Geflügel	1,2
		-; Bio	1,2

 = vegetarischer Tag