

Speiseplan vom 21.10.-25.10.

Täglich frisches Obst und Rohkost vom Bio Höfeladen Wittschap

		Allergene und Zusatzstoffe; ggf. Fleisch	KE/ 100g
Montag	Kartoffelspalten mit Hähnchenkeulen und Ketchup	- -; Geflügel	1,6 0,1
Dienstag	Spaghetti mit Bolognese (Veggie) oder Käsesoße	G, G1 G, G1, G3, S; vegetarisch G, G1, M, Me, S	2,2 1,0 0,5
	<u>Nachtisch:</u> Vanillejoghurt	M, Me, La; Bio	1,2
Mittwoch	Stampfkartoffeln mit Spinat und Seelachs in Backteig	M, Me, La M, Me, La G, G1, Fi	1,4 0,6 2,1
Donnerstag	Pancakes oder Kartoffelrösti mit Apfelmus	G, G1, Ei, (Sb), M, Me, La, (Sf) - -	4,0 2,3 1,3
Freitag	Tomatensuppe mit Pizzabrötchen	G, G1, M, Me, La, S; vegetarisch G, G1, G3, (Ei), (E), (Sb), M, Me, La, (Sf), (Se)	0,6 3,8

∇ = vegetarischer Tag