




## Speiseplan vom 20.01.-24.01.

Täglich frisches Obst und Rohkost vom Bio Höfeladen Wittschap

		<b>Allergene und Zusatzstoffe; ggf. Fleisch</b>	<b>KE/ 100g</b>
Montag	Backkartoffel und Blumenkohl in Backteig mit Kräuterquark	- G, G1, Ei M, Me, La; Bio	1,8 2,9 0,6
			
Dienstag	Hörnchen-Nudeln mit Bolognese oder Käsesoße	G, G1 G, G1, S; vegetarisch G, G1, M, Me, S	2,8 1,0 0,5
			
Mittwoch	Couscous und Tomatensoße Italia mit Falafel und Mais	G, G1 S Sn -; Bio	2,8 0,8 2,8 1,5
			
Donnerstag	Röstkartoffeln mit Brauner Rahmsoße und Bratwurst mit Bohnen	- M, Me, La, S; vegetarisch -; Rind -	2,3 0,4 0,1 0,5
Freitag	Stampfkartoffeln mit Spinat und Fischfrikadelle	M, Me, La M, Me, La G, G1, Fi	1,4 0,6 1,8
	<u>Nachtsch:</u> Mini-Magnum-Eis	Sb, M, Me, La, (Sf), (Sf1)	2,5

 = vegetarischer Tag