





## Speiseplan vom 10.02.-14.02.

Täglich frisches Obst und Rohkost vom Bio Höfeladen Wittschap

		<b>Allergene und Zusatzstoffe; ggf. Fleisch</b>	<b>KE/ 100g</b>
Montag 	Stampfkartoffeln mit	M, Me, La	1,4
	Spinat und	M; Me, La	0,6
	Rührei	Ei, M, Me, La; Bio	0,6
Dienstag 	Kartoffelspalten mit	-	1,6
	Kräuterquark	M, Me, La; Bio	0,6
	oder Tomaten-Bohnen-Eintopf	S; vegetarisch	1,1
	oder Lunch Bowl mit Edamame und Salat	Sb, Sn	1,2
Mittwoch 	Tomaten-Nudel-Suppe	G, G1, S; vegetarisch	0,8
	oder Gemüse-Nudel-Suppe	G, G1, S; vegetarisch	0,6
Donnerstag	Kartoffeln und	-	1,7
	Frikadelle mit	G, G1, Ei; Rind	0,6
	Braune Rahmsoße und	M; Me, La, S	0,4
	Brokkoli	-	0,2
Freitag 	Hörnchen-Nudeln mit	G, G1	2,8
	Bolognese oder	G, G1, S; vegetarisch	1,0
	Käsesoße	G, G1, M, Me, S	0,5
	<u>Nachtisch:</u> Marmorkuchen	G, G1, Ei, mit Konservierungsstoff	5,8

 = vegetarischer Tag