

## Speiseplan vom 03.03.-07.03.

Täglich frisches Obst und Rohkost vom Bio Höfeladen Wittschap

		<b>Allergene und Zusatzstoffe; ggf. Fleisch</b>	<b>KE/ 100g</b>
Montag	Kartoffeln mit	-	1,7
	Seelachs in Buttersoße oder	G, G1, Fi, M, Me, La	0,4
	Hollandaise mit	G, G1, M, Me, La, S; vegetarisch	0,7
	Möhren	-	0,5
Dienstag	Vollkorn-Nudeln mit	G, G1	2,8
	Käsesoße Carbonara oder	G, G1, M, Me, La, S; Geflügel	0,5
	Tomatensoße	G, G1, M, Me, La, S; vegetarisch	0,8
Mittwoch 	Couscous mit	G, G1	2,8
	Tomatensoße Italia und	S	0,8
	Linsenbällchen mit	G, G4, Ei	2,4
	Mais	-; Bio	1,5
Donnerstag	Stampfkartoffeln mit	M, Me, La	1,4
	Sauerkraut und	-	0,5
	Bratwurst oder	-; Rind	0,1
	Bohnen	-	0,5
Freitag 	Pommes Dauphine mit	Ei, M, Me, La	2,9
	Brauner Rahmsoße und	M, Me, La, S	0,4
	Erbsen-Herzen mit	G, G1	2,2
	Erbsen	-; Bio	1,2
	<u>Nachtisch:</u>		
Apfelmus mit	-	1,1	
Vanillejoghurt	M, Me, La; Bio	1,2	

 = vegetarischer Tag