

Speiseplan vom 07.07.-11.07.

Täglich frisches Obst und Rohkost vom Bio Höfeladen Wittschap

		Allergene und Zusatzstoffe; ggf. Fleisch	KE/ 100g
Montag	Kartoffelspalten mit Kräuterquark und Gurkensalat	- M, Me, La Ascorbinsäure	1,6
Dienstag	Spiralnudeln mit Tomaten-Mozzarella-Soße oder Käsesoße	G, G1 M, Me, La G, G1, M, Me, S	3,3 0,7 0,5
Mittwoch	Veggie Kartoffelsuppe oder Veggie Chili extra Kartoffeln	S Sb -	0,8 0,8 1,7
Donnerstag	Reis mit Tomatensoße Italia und Cevapcici mit Mais	- S -; Geflügel -; Bio	2,6 0,8 0,2 1,5
Freitag	Bratkartoffeln ohne Speck oder Bratkartoffeln mit Speck und Fisch in Kräutersoße mit Brokkoli	- -; Schwein Fi -; Bio	2,2 2,1 0,2 0,2
	<u>Nachtisch:</u> Rote Grütze mit Vanillemilch	bitte nachfragen! M; Me La	

✓ = vegetarischer Tag

