

Speiseplan • Hort

Montag

Essen 1: Kichererbsen-Curry mit Kürbis und Quinoa
Hausgemachter Karotten-Mandarinensalat mit Walnüssen⁸
Essen 2: Backkartoffel mit hausgemachten Kräuterquark⁷

Dienstag

Essen 1: Süßsaure Eier mit Salzkartoffeln³
Rote-Bete-Salat mit Sonnenblumenkernen¹⁷
Essen 2: 4 Hefeklöße mit warmen Kirschen^{1,3,7}

Mittwoch

Essen 1: Hähnchen süß-sauer mit Ananas, Möhre & gebuttertem Vollkornreis^{6,7}
Gurkensticks
Essen 2: Cremige Fischsuppe mit Dill und Brot^{1,4,7,9,12}

Donnerstag

Essen 1: Tomatenboulette mit gelben Bohnen zum Überfüllen & Salzkartoffeln
Hausgemachter Weißkrautsalat mit Petersilie
Essen 2: Maultaschen mit Spinat & Hackfleisch gefüllt in Käsesoße^{1,3,7,9}

Freitag

Essen 1: Zucchini-Paprika Gulasch mit Linsennudeln
Hausgemachter Rotkraut-Birnensalat
Essen 2: Hackfleischtopf mit Kidneybohnen und Reis

Essen 1: 3,90 € Essen 2: 4,90 €



ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN. ALLERGENE:

(1) Glutenhaltiges Getreide, z. B. Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste, Hafer & daraus gewonnene Erzeugnisse, (2) Krebstiere & daraus gewonnene Erzeugnisse, (3) Eier & daraus gewonnene Erzeugnisse, (4) Fische & daraus gewonnene Erzeugnisse, (5) Erdnüsse & daraus gewonnene Erzeugnisse, (6) Sojabohnen & daraus gewonnene Erzeugnisse, (7) Milch & daraus gewonnene Erzeugnisse, (8) Schalenfrüchte, z. B. Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Pecannüsse & daraus gewonnene Erzeugnisse, (9) Sellerie & daraus gewonnene Erzeugnisse, (10) Senf & daraus gewonnene Erzeugnisse, (11) Sesamsamen & daraus gewonnene Erzeugnisse, (12) Schwefeldioxid & Sulfit in Konzentrationen von mehr als 10mg/kg oder 10mg/l als insgesamt vorhandenes Schwefeldioxid, (13) Lupinen & daraus gewonnene Erzeugnisse, (14) Weichtiere & daraus gewonnene Erzeugnisse, (15) Farbstoffe, (16) Konservierungsmittel, (17) Süßungsmittel & Säuerungsmittel, (18) Zusatzstoffe E, (19) Verdickungsmittel, (20) enthält Alkohol

